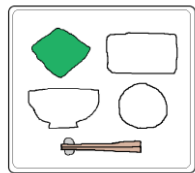


副菜



車麩の卵とじ

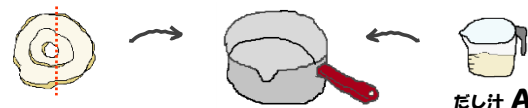
作り方

材料 (4人分)

- 車麩 50g 
- ほうれん草 150g 
- にんじん 100g 
- 卵 2個 
- 砂糖 大さじ2 (18g) 
- 濃口醤油 大さじ3 (54g) 
- だし汁 (A) 200cc ...麩を戻す分 
- だし汁 (B) 200cc 

① 車麩は半分に切り、だし汁 (A) で戻す。

半分が大きければ
食べやすい大きさにしてね!



② ほうれん草はゆでて3cmに切る。



③ にんじんは薄めのいちよう切りにする。



④ だし汁 (B) に調味料を入れ、にんじん、①を順に入れて煮る。



⑤ 煮汁が少なくなったら、ほうれん草を入れ、卵を上からかけ、半熟になったら火を止める。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 129kcal
 たんぱく質: 8.4g
 脂質: 3.0g
 炭水化物: 15.4g
 食塩相当量: 2.2g