

つるるんおいしい「豆腐雑炊」

《材料(1~2人分)》

- ・豆腐・・・150g
- ・水・・・100g
- ・ごはん・・・100g
- ・鶏がらスープ・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・卵・・・1個
- ・お好みで三つ葉やねぎ



《作り方》

- ① 鍋に軽く崩した豆腐と水、ごはん、鶏がらスープ、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 溶いた卵を入れて煮る。
- ③ 卵が固まったらでき上がり。
- ④ お好みで三つ葉やねぎをのせて食べるとよりおいしいです。

ワンポイント

仕上げにごま油や白炒りごまをプラスしてもおいしいです。お好みで水を増減させて、自分の好みの味にしてみてください。



1人あたりの栄養価

エネルギー：331kcal
たんぱく質：16.7g
脂質：10.1g