



# 高野豆腐の卵とじ

材料 (4人分)		作り方
高野豆腐(サイコロ)	20g	①鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ②たまねぎ、にんじん、干しいたけ、じゃがいもを炒める。 ③②に水を加えて煮る。 ④材料に火が通ったら、Aで味を調べ、高野豆腐を入れてさらに煮る。 ⑤さやいんげん、溶きほぐした卵の順に加え、仕上げる。  *高野豆腐は、水にもどさず、そのまま使うと味が入りやすく、短時間でやわらかく煮えます。
卵(溶きほぐす)	2個	
豚肉(スライス)	80g	
じゃがいも(角切り)	1個	
にんじん(いちょう切り)	1/2本	
たまねぎ(短冊切り)	1/2個	
干しいたけ(水で戻してせん切り)	2g	
さやいんげん(2cm幅)	30g	
砂糖	大きじ1	
しょうゆ	小さじ2	
塩	適量	
油	適宜	
水	160ml	

### ひとこと Memo

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品です。  
 長期保存ができる高野豆腐は、保存食としても大活躍です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	169 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	8.8 g
食塩相当量	1.1 g

