

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 279

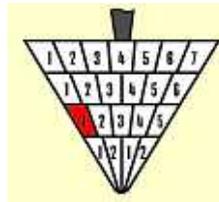
1人分の栄養価

食事バランスガイド

豆腐の生湯葉風煮物

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主菜1つ



エネルギー	138kcal
タンパク質	10.7g
脂質	5.8g
塩分	2.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

袋豆腐...	1本(200g)
卵...	1個
しょうゆ...	大さじ1と1/2
ねぎ...	3cm
かつお節...	4g(1袋)
みりん...	大さじ1
水...	100cc



レシピ提供者から...

ひとつ

袋豆腐をいったん冷凍して解凍することで、だしを良く含んで生湯葉風の食感になります。ねぎのほか、カイワレ大根、青じそなどをのせてもよいです。



作り方

袋豆腐は2cmの輪切りにし、冷凍庫で凍らせておく。
豆腐を電子レンジで解凍する。
解凍した豆腐、水、みりん、しょうゆを鍋にいれて一煮立ちさせる。
かつお節を入れて混ぜ、再度沸騰したら卵を溶き入れる。
器に盛って、ねぎを散らす。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。