

2023年11月号

【料理名】小松菜と厚揚げの卵とじ



【献立】

五目炊きこみご飯  
ちくわのチーズ詰め

【調理時間】15分

【カロリー】262 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

小松菜…… $\frac{1}{2}$ 束 (100g)

厚揚げ……1枚 (200g)

卵……2個

Aだし汁…… $\frac{1}{2}$ カップ

Aしょうゆ……小さじ1

Aみりん、砂糖……各小さじ2

A塩……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 小松菜は根元を落として洗い、3~4 cm長さに切る。厚揚げは厚みと長さを半分に切り、端から1.5 cm幅に切る。卵はときほぐす。
2. フライパンにAと厚揚げを入れて中火にかけ、煮たったらふたをし、弱火で5分ほど煮る。
3. 小松菜を加え、しんなりとしたら、とき卵を回し入れる。白身が固まりはじめてたらふたをし、好みの加減に火を通す。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200 ml、1合=180 ml、大さじ1=15 ml、小さじ1=5 mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。