

食材2つだけ!

高野豆腐

×

卵

フライパンでサッと煮

高野豆腐の卵とじ

材料 (2人分)

高野豆腐 …………… 2枚

卵 …………… 2個

小ねぎ(あれば) …………… 1本

○めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3

○酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 小さじ1

1 高野豆腐を戻す

高野豆腐は40℃程度のたっぷりのぬるま湯に10分漬けて戻し、厚さを半分に切ったあと、さらに十文字に4つに切る。小ねぎは小口切りにする。

2 フライパンで煮る

フライパンに水120mlと○を入れて弱火にかける。煮立ったら高野豆腐を入れて5分煮て、溶き卵を回し入れる。好みの半熟加減で火を止め、小ねぎをちらす。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索