

食材2つだけ!

豆腐

×

卵



調理時間

10分

節約&ヘルシー丼

## 豆腐の卵とじ丼

材料 (2人分)

豆腐(絹) …………… 1丁(300g)

卵 …………… 2個

小ねぎ …………… 2本

温かいご飯 …… どんぶり2杯分

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○酒 …………… 大さじ1

○みりん …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 小さじ1

### 1 材料を切る

豆腐は食べやすい大きさに切り、ペーパータオルに包んで軽く水切りする。小ねぎは小口切りにする。

### 2 煮る

フライパンに豆腐と水120ml(分量外)、○を入れて中火にかけ、2分煮る。煮立ったところに溶き卵を流し入れ、蓋をして好みの半熟具合になるまで煮る。

### 3 仕上げ

どんぶりにご飯をよそい、2をかけ、小ねぎをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索