

豆腐と桜えびの卵あんかけ



主菜

1 人前

エネルギー 210kcal

たんぱく質 17.2g

脂質 11.3g

炭水化物 7.5g

塩分 2.0g

<Point>

油を少量しか使用しない分、カロリーが抑えられています。卵と豆腐から良質なたんぱく質を摂取できる、栄養価の高いレシピです。

材料（1人分）

絹ごし豆腐・・・150g

卵・・・M1 個

ねぎ・・・5g

桜えび（干）・・・3g

ごま油・・・1g

<A>

・顆粒だし

・・・2g（小さじ 1/2）

・清酒・・・5g（小さじ 1）

・醤油・・・6g（小さじ 1）

・水・・・75ml

・片栗粉・・・3g（小さじ 1）

・水・・・10ml（小さじ 2）

作り方

1. 豆腐を食べやすい大きさに切っておく。ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に A を合わせて煮立たせる。
3. 2 に豆腐、ねぎ、桜えびを加えて 2-3 分煮る。
4. B の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
5. 卵を溶いて 4 に回し入れる。
6. ごま油を垂らして軽く混ぜたら出来上がり。

