

主菜

あぶら麩の卵とじ

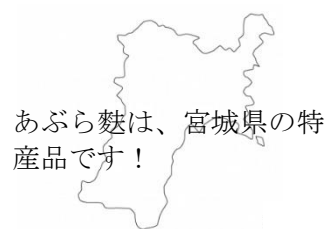


Memo

油麩は旨味を吸い込む特徴があるため、どんな料理にも相性がよいです。
お肉のかわりに油麩を使用することで、植物性たんぱく質を摂ることができます。

【材料】 2人分

卵	1 個
あぶら麩	20g
醤油	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
だしの素	少々(1g)
水	100ml



あぶら麩は、宮城県の特産品です！

【作り方】

- ①ポリ袋の中に、すべての材料を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて 10 分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
201kcal	11.0g	13.2g	8.3g	0.6g