



豆腐と小松菜の卵炒め

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1人分）】

エネルギー：181 kcal
たんぱく質：12.5 g
脂 質：12.9 g
炭水化物：4.7 g
食塩相当量：0.9 g
カルシウム：180mg

【材料（2人分）】

卵	2個
マヨネーズ	小さじ2(8 g)
木綿豆腐	150 g
小松菜	100 g
サラダ油	小さじ1/2(2 g)
A	
しょうゆ	大さじ1/2(9 g)
酒	大さじ1/2(7.5 g)
砂糖	小さじ1(3 g)

【下準備】

- 木綿豆腐・・・・・・1cm厚さの四角に切る
- 小松菜・・・・・・2cmに切る
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 耐熱容器に豆腐を入れ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。ザルに上げて水けをきる。
- ② 卵にマヨネーズを加えて混ぜる。フライパンに流し入れ、中火にかけてふんわりとした炒り卵にして取り出す。フライパンはペーパータオルでさっとふく。
- ③ フライパンに油をしき、①を並べて中火にかけ、両面が色づくまで焼く。豆腐を端に寄せ、空いたところに小松菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ Aを加えて強火にし、汁気が少なくなったら②を戻してさっと混ぜる。

豆腐の水気を切って焼くことにより、味が濃縮されて美味しいになります。

卵がからまっている方が好みなら、炒り卵にせずに④で調味料を入れる前に加え、からめながら炒めても美味しいです。

小松菜には、カルシウムと鉄分が多く含まれています。