

1人分 126kcal

塩分 1.5g



乾物を上手に利用

お麩の卵とじ

作り方

- 1) 麩をボウルに入れ、かぶるくらいの水を加える。やわらかくなったら、ほどよく水分をしぼる。
- 2) 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら1を加えて3~4分中火で煮る。
- 3) 卵はボウルに割りほぐし、2に流し入れる。卵が半熟の状態です火を止める。

卵を入れたら、火を入れ過ぎないようにしましょう。

材料 (2人分)

麩(乾燥)…10g (約30個)
卵…適量

A { だし汁…1カップ
薄口しょうゆ…大さじ1と1/3
みりん…大さじ2 }