

豆腐と野菜の中華炊

材料2人分

- ご飯 200g
- 木綿豆腐 一丁
- とき卵 1ヶ
- もやし 100g(1/2袋)
- しめじ 50g(1/2袋)
- 生姜すりおろし 小さじ1
- 中華スープの素 小さじ4
- 水 600ml
- しょうゆ 大さじ1
- コショウ 少々

作り方

1. しめじは食べやすい大きさに分けて、もやしは洗っておく。
2. 水に中華スープの素を入れ沸騰させ、ご飯を加えて煮る。そこへ1とすりおろし生姜を入れ煮る。
3. 豆腐を手でちぎって入れ煮、しょうゆ、コショウで味を整える。
4. 溶き卵を流し入れる。
(色どりにピーマンを加えてもよい)



ポイント

- ♥ 野菜は冷蔵庫の残り物でもOK!!
- ♥ 生姜すりおろしがかくし味!!
- ♥ お鍋一つでお手軽です♡

一人分

- ★ エネルギー 335kcal
- ★ たんぱく質 17.9g
- ★ 脂質 9.5g
- ★ 炭水化物 43.3g
- ★ 塩分 1.3g

