



豆腐の卵とじ丼

栄養士コメント

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素が豊富に含まれており、栄養価の高い食品です。今回は絹ごし豆腐と卵をあわせて使用し、口当たりの良い仕上がりになっています。優しい味わいで、消化しやすく、胃腸への負担も少ないので風邪の時でも食べていただけます。



作り方

：豆腐は2 cm程の一口大に切る。卵は溶いておく。

：鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラスープの素、砂糖、味ぽん、豆腐を加えて煮立て、ごま油、コショウを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけた後、溶き卵を流し入れ、半熟状にする。

：器にご飯を盛り、上からをかけて、お好みでネギを散らす。

成分値 (1人分)

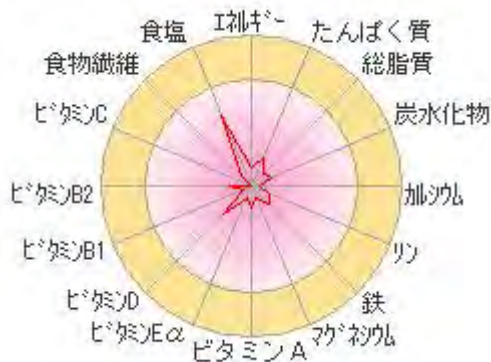
摂取値 単位

1. エネルギー	309 kcal
2. たんぱく質	11.2 g
3. 総脂質	6.6 g
4. 炭水化物	53.2 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	147 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	105 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	1.9 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.21 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	1.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	120 g
目安は茶碗軽く1杯分	
2. 鶏卵	1 個
3. 絹ごし豆腐	30 g
4. 味ポン	1/2 大サ
5. 三温糖	1 小サ
6. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2 小サ
7. ごま油	適宜
8. 黒こしょう	適宜
9. 水	100 ml
<水溶き片栗粉>	
10. 片栗粉	1 小サ
11. 水	2 小サ
12. 万能ねぎ	適宜



(黄色い範囲内です)