

♥ 豆腐かき玉汁

108kcal



材料(2人分)

卵…1個
さやえんどう…4枚
水溶き片栗粉…適量

豆腐…100g
だし汁(かつお)…400cc

【A】

酒…大さじ1・1/2
みりん…大さじ1/2

醤油…大さじ1/2
塩…小さじ1/2

作り方

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切り、さやえんどうは細切りに。
- 2 鍋にだし汁を煮立て、1と【A】を加え、再び煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れながらトロミをつける。
- 3 最後に溶き卵を加え、菜箸で大きく円を描くように混ぜて卵がふんわりとしてきたら火を止め器に注ぐ。