

花麩のたまごとじ

電子レンジだけでつくる簡単たまごとじです

コード4



材料

■1人分

花麩	5個	
卵	1個	
水	1/2カップ	A
だしの素	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1.5	
醤油	小さじ1	

作り方

- ① 花麩は、水につけ、戻す
- ② 耐熱容器に、Aを入れてよく混ぜ、①の水切りをした花麩を入れる。ラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ③ ②の中に溶きほぐした卵を流し入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱する

栄養価 (1食分)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	7.8g
食塩	1.8g

ワンポイント

- 卵をしっかり固めたい場合は、電子レンジでの加熱時間を少し長めにしてください

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

