



# 高野豆腐の卵寄せ

- 高野豆腐 1/2枚
- にんじん 2切
- 三つ葉 1~2本
- 煮汁
- だし汁 1/4カップ
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 卵 1個


料理時間25分  
(つきっきり20分)

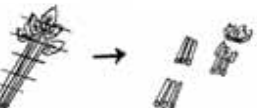
エネルギー	140kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	7.2g
塩分	1.2g

## 作り方

### 下ごしらえ

高野豆腐      もどして色紙切り  


にんじん      薄く切る  


三つ葉      1cmの長さに切る  


煮汁を合わせておく      卵を割りほぐす



### 煮汁を煮立たせる



### 煮る



### 卵でとじ、半熟で火を止める

