

材 料 (2人分)

- | | | |
|--------|--------|-------------|
| ・もめん豆腐 | 1/3丁 | |
| ・卵 | 2個 | |
| ・人参 | 20g | <A> |
| ・まいたけ | 20g | ・しょうゆ 小さじ 1 |
| ・みつば | 10g | ・酒 小さじ 1 |
| ・だし汁 | 1/4カップ | ・砂糖 小さじ 2 |
| ・サラダ油 | | ・塩 小さじ1/5 |
| ・貝割れ | 少々 | |



作り方



学会分類コード4

- ①豆腐は電子レンジで2分間加熱して水気を切り、ほぐす。
- ②にんじんは千切り、まいたけは裂いて、みつばは1cmの長さに切る。
- ③だし汁で人参、まいたけを煮て、Aで味付けし、①を加える。
- ④卵を割りほぐし③とみつばを入れて混ぜる。
- ⑤卵焼き器に油を熱して④を入れ、箸で大きく混ぜながら、半熟になったら片方に寄せる。返して裏面も焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り分け、貝割れを添える。



●●留意点・工夫など●●

- ・豆腐が入っているのでいつもの卵焼きがふわふわに!!
- ・天かす（あげ玉）を小さじ1杯（5g）入れるとコクが出て30キロカロリーUPになります♪

学会分類コード3

- ①豆腐は電子レンジで2分間加熱して水気を切り、ほぐす。
- ②にんじんは千切り、まいたけは裂いておく。
- ③だし汁で人参、まいたけを煮て、Aで味付けし、①を加える。
- ④卵を割りほぐし③を入れて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を引き、④を入れて箸で混ぜて炒り卵風にする。
- ⑥⑤に同量のだし汁を加え、ソフティアUをいれ、ミキサーにかけペースト状にする。
- ⑦⑥を鍋に入れ、火にかき混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ⑧冷めないうちにバットに流し込み、ゼリー状になったら完成。好みの大きさにカットする。

学会分類コード2 - 1

- ①豆腐は電子レンジで2分間加熱して水気を切り、ほぐす。
- ②にんじんは千切り、まいたけは裂いておく。
- ③だし汁で人参、まいたけを煮て、Aで味付けし、①を加える。
- ④卵を割りほぐし③を入れて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を引き、④を入れて箸で混ぜて炒り卵風にする。
- ⑥ミキサーに⑤と同量のだし汁を加え、材料の2%のソフティアSを加えペースト状にする。
- ⑦器に盛り付けて出来上がり。

