

凍り豆腐の親子丼風



材料（1人分）

- 凍り豆腐… 2枚程度
- たまねぎ… 小1/2個
- 生しいたけ… 中2枚
- ミニトマト… 4個
- 卵… 1個
- ごはん… どんぶり1杯
- 合わせ調味料
 - だし汁… 150cc
 - 砂糖… 小さじ2
 - しょうゆ… 小さじ2
- 小ねぎ, 刻みのり… お好みで

作り方

- ① 凍り豆腐を水に浸し戻す。
- ② 材料を切る。
 - ・ たまねぎ, しいたけ… 薄切り
 - ・ ミニトマト… お好みで半分に切る
- ③ 凍り豆腐をしぼり, 半分に切る。
- ④ 鍋に合わせ調味料, たまねぎ, しいたけ, 凍り豆腐を入れ, たまねぎがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ ミニトマトを加えて少し煮る。
- ⑥ 卵を割って溶く。
- ⑦ 中火にし, ぐつぐつしたところに卵を入れ, ふたをして火を止め余熱で火を通す。
- ⑧ ごはんの上にのせる。
- ⑨ お好みで小ねぎや刻みのりを散らす。

ポイント

- ★ 岩出山凍り豆腐がおすすめですが, 一般的な凍り豆腐でもおいしくできます。
- ★ この丼で1日の野菜の目標量350gの1/3以上が摂れます。

レシピ考案：みやぎシニア食育コーディネーター