

揚げ玉豆腐丼

【材料 1人分】

ごはん	1人分
玉ねぎ	1/2個 (100g)
エリンギ	1本 (20g)
長ねぎの青み部分	10g
豆腐	1/3丁 (100g)
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ1
揚げ玉	大さじ2
卵	1個

【作り方】

- ① 玉ねぎ、エリンギ、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れ、その上に豆腐を荒く崩して入れ、めんつゆと水をまわしかけ、蓋をして中火から弱火で蒸し煮する。
- ③ 野菜が柔らかくなったら揚げ玉を入れて混ぜ、溶きほぐした卵を回し入れ、蓋をして卵に火を通す。器にご飯をよそい、上にかける。

● 1人分のおおよその値段 150円
★一人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

揚げ玉がおいしいのポイント。
豆腐がヘルシーで、ありあわせの
野菜でおいしくできます！

