

# 肉豆腐

## 1人分の材料



豆腐（木綿）75g（1/4丁）  
 長ねぎ…………… 10g  
 豚バラうす切り …… 50g  
 しめじ…………… 20g

卵…………… 50g（1個）  
 めんつゆ 15cc（大さじ1）  
 （3倍濃縮）

- ①長ねぎはななめ薄切り、しめじは小房に分け、豚肉は3cm程に切り、豆腐は1/4に切る。
- ②器に①を入れ、めんつゆをかける。ラップをして電子レンジ（500W）で4分30秒加熱する。
- ③一度取り出して軽く混ぜ、ラップをかけ電子レンジ（500W）で3分間加熱する。

## 栄養成分表示 （1人あたり）

エネルギー（Kcal）…344Kcal  
 たんぱく質（g）…………… 19.5g  
 脂質（g）…………… 25.7g  
 炭水化物（g）…………… 6.2g  
 食塩相当量（g）…………… 1.7g

- ④もう一度取り出し、卵を割り入れ、つま楊枝で黄身に2、3箇所穴をあける。
- ⑤ラップをかけ、電子レンジ（500W）で約2分間加熱して出来上がり。（ラップなしでOK）固まっていない時は、様子をみながら少しずつ加熱する。

卵の黄身に穴をあけるのを忘れて、電子レンジをかけると、破裂するので注意してね！

