

～フライパンだけで簡単一品～

高野豆腐の卵とじ丼



食塩量
1.4g

材料(2人分)

卵	2個
玉ねぎ	140g
高野豆腐(乾)	36g
ねぎ	7g
刻み海苔	1g

合わせ調味料

だし汁※	160ml
めんつゆ	18g (大さじ1弱)
みりん	6g (小さじ1)

※だしの取り方は同サイト

『減塩レシピの幅が広がる「だし」事典』をご覧ください。

※市販のだしを使う場合は、食塩量に注意してください。

下準備



- ・卵は溶いておく。
- ・高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、水気をしっかり絞る。
- ・玉ねぎは2mm程度の薄切りにする。
※スライサーを使うと簡単！
- ・ねぎは小口切りにする。
- ・合わせ調味料を混ぜておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

作り方



① フライパンに合わせ調味料、玉ねぎ、高野豆腐を入れる。



② 蓋をして、中火でひと煮立ちさせる。



③ 材料に火が通ったら、溶き卵を回し入れる。



④ 蓋をして、卵が好みの固さになるまで加熱する。



⑤ 器に盛り、ねぎと刻み海苔をちらす。

めんつゆは、醤油、砂糖、かつお節や昆布のエキ스가含まれています。

だし汁との相乗効果で旨味がアップします。



●●減塩のコツ●●

- ・海苔とねぎの風味で減塩
- ・醤油よりも食塩量が少ないめんつゆを使用
- ・山椒をかけてピリッとアクセント

●●いろいろアレンジ●●

- ・高野豆腐をツナ(水煮)にすると、たんぱく質アップ&脂質ダウン



高野豆腐の卵とじ丼
(1人分)

- ・食塩量 1.4g
- ・エネルギー量 469kcal
(ご飯150gの場合)
- ・野菜量 73.5g

