

# 小松菜の卵とじ

費用

所要時間

130円

10分



## 【材料（1人分）】

- ・厚揚げ 100g（1/2枚）
- ・小松菜 80g（1/3束）
- ・卵 50g（1個）
- ・だし汁 50g（1/2カップ）
- ・醤油 18g（大さじ1）
- ・砂糖 9g（大さじ1）
- ・酒 15g（大さじ1）

## 【作り方】

- ①厚揚げは色紙切り、小松菜はさっと茹でて3cm幅に切る。
- ②鍋に①と調味料を入れて、2.3分煮る。
- ③溶き卵を入れて、ふたを閉め、30秒ほどたったら火を止める。

## 【ワンポイント】

調味料は麺つゆでもできます。鉄分やカルシウムが豊富なレシピ。  
小松菜はあくが少ないので、茹でなくてもOKです。

## 【栄養価（1食分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄分
300kcal	19.5g	16.6g	14.5g	6.0g