

5月のレシピ

【主菜&副菜】野菜 50g 麩と玉ねぎの卵とし

【1人分栄養価】 エネルギー121kcal
たんぱく質7.8g 食塩相当量0.9g



材料【4人分】

玉ねぎ	1玉 (200g)	水	200ml
麩	16個	しょうゆ	小さじ3
卵	4個	みりん	小さじ3
ねぎ	少々		

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスする。ねぎは輪切りにする。
- ②鍋に玉ねぎ、水、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ③玉ねぎに火が通ったら麩を入れ、麩が軟らかくなったら溶いた卵を入れる。
- ④蓋をして「30秒加熱してかき混ぜる」を3回繰り返す、ねぎを散らして火を止める。
- ⑤皿に盛り付ける。



小麦粉をこねて作られたグルテンを、焼いて作る麩。主な成分はたんぱく質で、焼き麩8個分で、たんぱく質1gです。