

1つで栄養がとれるレシピ

豆腐どんぶり



温泉卵を加えても美味しい！

【材料】

- 絹ごし豆腐 ½丁
- 万能ねぎ 2本
- ごはん 丼に軽く1杯
- 削りカツオ 少々
- 切りのり 少々
- しょうゆ 小さじ2

エネルギー	449kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	5.9g
塩分	1.3g

【作り方】

① 下ごしらえ

ネギは小口切り、豆腐は縦半分に切り10等分

② 鍋に湯をわかし、豆腐を2～3分温める

③ ごはんの上に豆腐、ネギ、削りカツオ、のりをのせ、最後にしょうゆをかける