

豆腐と牛肉の卵とじ

230Kcal 塩分 0.7g

【材料】4人分

| | |
|--------------|-------|
| ◇ 木綿豆腐 | 200g |
| ◇ 牛肉切り落とし | 100g |
| ◇ 卵 | 4個 |
| ◇ 細ネギ | 1本 |
| A 酒、しょうゆ、みりん | 各大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。牛肉は大きいものは5cm幅に切る。細ネギは2cm長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら①の牛肉を入れる。肉の色が変わったらサッと裏返す。①の豆腐を加え、弱めの中火にして2分ほど煮る。
- ③ ②に①の細ネギを加えて溶き卵を回し入れ、菜箸4本で軽く混ぜる。ひと煮立ちさせたら、火を止めて器に盛る。

【ポイント】

1. 溶き卵を回し入れたら軽く混ぜてトロツとさせ、豆腐と肉によくからめるのがおいしく仕上げるポイントです。
2. 肉を裏返したら、火が通りすぎないうちに手早く豆腐を加え、一緒に煮る。

グリーンアスパラのアイオリソース (にんにく風味のソース)

150Kcal 塩分 0.9g

【材料】2人分

| | |
|------------------------|----|
| ◇ グリーンアスパラ | 8本 |
| ◇ 卵 | 1個 |
| ◇ ミニトマト | 4個 |
| ◇ レタス | 少々 |
| ◇ 塩 | 少々 |
| ※場合により他の温野菜(カリフラワー、人参) | |

【ソース】

| | |
|--------------|--------|
| ◇ にんにく | 1かけ(大) |
| ◇ マヨネーズ | 大さじ2 |
| ◇ 牛乳 | 大さじ1 |
| ◇ パセリのみじん切り | 小さじ1 |
| ◇ 酢 | 大さじ1 |
| ◇ 塩・粗びき黒コショウ | 少々 |

【作り方】

- ① ソース作り
 - ・ にんにくの薄皮をむいて熱湯で1分程度ゆで、すりおろしてボールに入れる。
 - ・ 他の材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ② 卵をゆで(5分ほど)水で冷まし殻をむき半分に切る。
- ③ アスパラは根元のかたい部分(1cmぐらい)を切り落とし、下1/3の皮をむき3等分に切る。
- ④ 塩を加えた熱湯でアスパラを2分ほどゆで湯をきる。(温かいまま)
- ⑤ 器にレタスをひきアスパラを盛ってソースをかけ、ゆで卵、トマトを添える。