

ととのうごはん



Recipe. 13

のり香る、ふわとろ食感

豆腐のスクランブル エッグサンド

栄養いっぱいの朝食で一日をスタート!

調理時間 15分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用
#貧血予防

栄養価(1人分)

エネルギー	321kcal	脂質	18.2g
たんぱく質	14.8g	塩分	1.4g
糖質	22.4g		



献立を彩るプラス1品
**具だくさん
トマトスープ**



調理時間 30分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	97kcal	脂質	2.6g
たんぱく質	2.3g	塩分	1.9g
糖質	14g		

材料	(A) 玉ねぎ ※1.5cm角に切る	1/4個
	人参 ※5mm幅のいちょう切りにする	1/4個
	じゃがいも ※2cm角に切る	1/2個
	ピーマン ※ヘタと種を取り、1.5cm角に切る	1個
	オリーブオイル(炒め用)	小さじ1杯
	カレー粉	小さじ1/4杯
作り方	(B) 水	300cc
	トマト缶	1/4缶
	顆粒コンソメ	小さじ2杯
	塩	少々
	こしょう	少々

① フライパンを中火にかけオリーブオイルを入れ、Aを入れる。全体にオイルが回り、玉ねぎが透き通ってきたら、カレー粉を振り入れ香りを出す。

② ②にBを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったなら、塩こしょうで味を調える。

「焼きバナナ」のレシピをHPで掲載しています。こちらをご覧ください。

材料

食パン 4枚
(8枚切)
※片面にAを均等に塗っておく

マヨネーズ 大さじ1杯
※からしチューブを混ぜておく

からしチューブ 2cm

絹ごし豆腐 150g
※キッチンペーパーなどで水気をふいておく

バター 10g

(B) 卵 2個
※溶きほぐし、醤油を混ぜ合わせる

醤油 小さじ1杯

焼き海苔 1枚
※4つ折りに切っておく

作り方

① フライパンを中火にかけバターを入れ、豆腐を入れる。ヘラなどで豆腐をつぶしながら1〜2分ほど炒める。



② ①にBを加え、卵が半熟状になって固まってきたら、ヘラを使って長方形にする。固まったら火を止め、ヘラで半分に切っておく。



③ Aを塗った面の食パンの上に、海苔を1枚のせ、半分に切った②のをせる。



④ ③の上に焼き海苔を1枚のせ、Aを塗った面を下にして食パンをのせる。残りの食パンも同じように作る。好みでミミを切り落とし、食べやすいサイズに切ってお皿に盛る。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時〜20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント