

レンジで簡単！豆腐入りふんわりだし卵



作りかた

- 耐熱皿に空気が入らないようにお皿に沿ってラップをする。(くっつき防止のため。)
- ボールに豆腐を入れ泡立て器でクリーム状になるまで混ぜたら卵を加える。
- ②のボールにみりん・めんつゆを加え混ぜ合わせる。
- ①のお皿に③を流し込み上からふんわりラップをしたら **レンジ** **600W** **8~10分** 加熱する。
- 加熱後はラップを外し粗熱を取ったら適当の大きさにカットし大根おろしを添えたら完成♪

手動

レンジ

600W

加熱：約8~10分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

157kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

4人分

卵(Mサイズ)

3個

豆腐(絹)

300g

みりん

大さじ3

めんつゆ(2倍濃縮)

大さじ3

大根おろし

適量

調理のコツ・ポイント

豆腐は絹を使ってくださいねえ。
大根おろしはお好みで添えてください。