



高野豆腐入りの親子丼

高野豆腐入り親子丼

高野豆腐を入れてカサ増し

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 冬レシピ
食材	米 肉 野菜
効能	のぼせ 疲れ ストレス 貧血
体質	気虚 血虚 陰虚 陽虚

材料【4人分】

鶏もも肉1/2枚・・・小さめ一口大にカット

高野豆腐1枚・・・水に戻して小さめの一口大にカット

たまねぎ1コ・・・皮をむいて1cm幅くし形切り

春菊1束

卵4コ

だし汁カップ1

酒、しょうゆ各大さじ1.5

みりん大さじ2

作り方

- 1 鍋に春菊と卵以外の材料をすべて入れて火にかける。
- 2 煮立ったら春菊をのせてフタをして30秒ほど火を通し、少ししんなりしたら取り出して食べやすく切る。
- 3 5分ほど煮て、鶏肉に火が通ったら卵を溶きほぐして回し入れる。半熟状態で火を止めて1分蒸らす。ごはんにかけて、春菊を添える。