



418Kcal, 塩分2.0g (1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

<作り方>

高野豆腐	2枚
豚ミンチ	150g
なま麩 (うすい豆)	1/2本
ごぼう	1/2本
A だし汁2と1/2カップ	
酒、みりん各大さじ3	
砂糖大さじ1、薄口醤油大さじ2	
しょうがせん切り	1片分
炒め用サラダ油	大さじ1
卵	4個
三つ葉	1束

1. 高野豆腐は70度くらいの湯でもとし、1cm幅に切る。ごぼうはささがきにし、水でアクを取り水けを取る。
2. なま麩は1cm角に切る。
3. 鍋にサラダ油をねっし、しょうがを炒め、豚ミンチを入れ、炒める。ごぼう、高野豆腐も加え炒め、Aを入れ、中火でふたをして煮る。
4. なま麩を入れ、溶き卵、三つ葉のザク切りを加え、卵の白身が固まってきたら、火を止め、ふたをして、しばらくおく。