

レシピ07

夕食にもう一品欲しいなら…

# ごぼうと厚揚げの卵とじ



万能な冷凍ごぼうを使って  
手早く仕上げる和惣菜

🕒  
調理時間  
約15分

🍴  
カロリー(1人分)  
296kcal

🥬  
塩分(1人分)  
1.8g

使う  
コンビニ  
野菜はこれ!



## 材料(2人分)

- ・冷凍さがきごぼう…120g
- ・厚揚げ…150g
- ・卵…2個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・煮汁
  - ・水…100ml
  - ・和風だしの素…小さじ1/2
  - ・みりん…大さじ2

- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ1

## 作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、凍ったままのさがきごぼうを中火で炒める。
- 2 煮汁を加え、食べやすい大きさに切った厚揚げを入れてさっと混ぜる。ふたをして、弱火～中火で煮含める。
- 3 少し汁気が残る程度になったら、溶き卵でとじる。



## ポイントはこちら!

ちょっとアクの強いごぼうと油の相性は抜群。さがきごぼうを油で炒めることで、ごぼう本来の風味と旨みを引き出すことができます。