

高野豆腐の親子丼風



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 390kcal
- ・たんぱく質: 18g
- ・脂質: 10.6g
- ・炭水化物: 57.6g
- ・食塩相当量: 1.5g

野菜量
110g



高野豆腐の親子丼風

食品名	分量 (2人分)	下準備	作り方(4人分)
米	1合		★1袋の目安: 2人分 ⇒ 4人分作るため、材料を2倍で準備し、2袋作る。
水	200ml		① 米(1合)をポリ袋に入れて2回程度すすぎ、水(200ml)を入れてポリ袋の口を結ぶ。同じ工程のものをもう1袋作る。
卵	2個	割っておく	② 別のポリ袋に焼き鳥缶(汁ごと)、高野豆腐、乾燥しいたけ、玉ねぎ、しょうゆ、卵を入れ、全体をなじませるように揉む。
焼き鳥缶	1缶(35g)		③ ポリ袋の空気をできるだけ抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
高野豆腐	1/2枚(10g)	ぬるま湯で戻し、軽く水を切る	④ ②、③の工程のものをもう1袋作る。
乾燥しいたけ	2g	ぬるま湯で戻し、軽く水を切る	⑤ 大きめの鍋に耐熱皿を敷き、水を入れて沸騰させる。
玉ねぎ	1/2玉	5mm幅で薄切りにする	⑥ ⑤の鍋の火を弱めて準備したポリ袋を入れ、20~30分煮る。
しょうゆ	小さじ1		⑦ 火を止めて鍋からご飯と具材のポリ袋を取り出し、ご飯はポリ袋のまま10分間放置して蒸らす。
万能ねぎ	5g	小口切り	⑧ ⑦のご飯と具材をお皿に盛り付け、万能ねぎを散らす。

☆ポイント☆

高野豆腐や干ししいたけなど備蓄ができる食品で作ることができます。
焼き鳥缶を入れることで、しっかりと味がつきます。
ポリ袋1つでできるので災害時にも役立ちます！

