

# 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。 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。 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。 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。 ④ ②、③の工程のものをもう 1 袋作る。 ⑤ 大きめの鍋に耐熱皿を敷き、水を入れて沸騰させる。 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。 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。 ⑧ ⑦のご飯と具材をお皿に盛り付け、万能ねぎを散らす。
水	200ml		
卵	2 個	割っておく	
焼き鳥缶	1 缶(35g)		
高野豆腐	1/2 枚(10g)	ぬるま湯で戻し、軽く水を切る	
乾燥しいたけ	2g	ぬるま湯で戻し、軽く水を切る	
玉ねぎ	1/2 玉	5 mm幅で薄切りにする	
しょうゆ	小さじ 1		
万能ねぎ	5g	小口切り	

### ☆ポイント☆

高野豆腐や干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！

