

トマトの卵炒め



材料(1人分/149kcal)

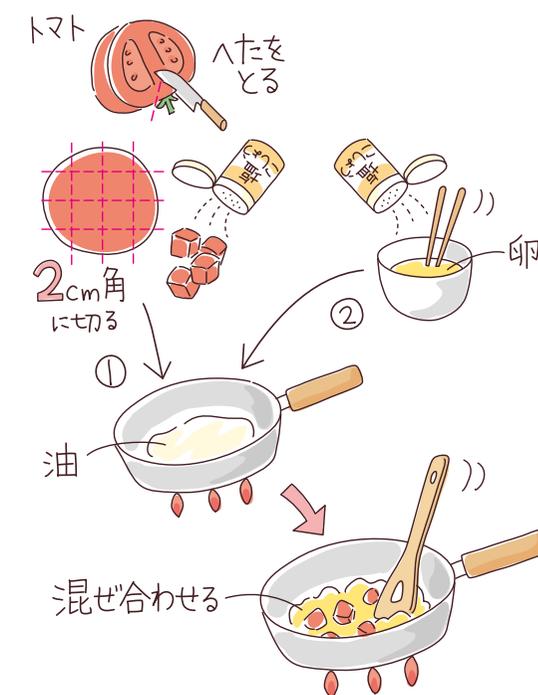
卵	1個
トマト(小)	1個
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 1 トマトはへたをとり、縦に2cm幅に切って、さらに2cm角に切り、塩こしょうをふっておく。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、塩こしょうで調味する。
- 3 フライパンに油を入れて火にかけ、トマトを入れてさっと炒める。卵も入れて全体を大きく混ぜ合わせる。



加熱することで、いつものトマトが違った風味になりますよ。



便利な作り置き

●材料(283kcal)

卵	3個
A	[しょうゆ…80cc みりん…80cc]

味つけ卵

- 1 鍋に水を入れ、強火で沸騰させる。沸騰したら火を止め、卵を入れる。ふたをして弱火で7分茹でる。冷水に入れて殻をむく。
- 2 保存袋にAと卵を入れて冷蔵庫で一晩おく。

きのこの麻婆豆腐風



材料(1人分/301kcal)

木綿豆腐	1/2丁
しめじ	1/2パック
長ねぎ	1/2本
豚ひき肉	50g
A	[しょうゆ…小さじ1 おろしにんにく…小さじ1/2 おろししょうが…小さじ1/2]
B	[水…大さじ1 しょうゆ…小さじ2 砂糖…小さじ1/2 片栗粉…小さじ1 ごま油…小さじ1/2]

作り方

- 1 しめじの根元は切り落とし、長ねぎは小口切りにする。肉はAと混ぜておく。
- 2 フライパンに肉を入れて火にかけ、炒める。肉が白っぽくなったなら、手で崩した豆腐としめじを入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- 3 いったん火を止め、混ぜておいたBを2に回し入れる。再び中火にかけ、とろみをつける。長ねぎとごま油を入れて、軽く混ぜて火を止める。



長ねぎ、にんにく、しょうがの相乗効果で体を温めましょう!

余った豆腐でもう1品!

豆腐ステーキ

●材料(1人分/283kcal)

木綿豆腐	1/2丁
しょうゆ	大さじ1
かつお節(小袋)	1袋
A	[小麦粉…大さじ1 水…大さじ1 サラダ油…大さじ1]

- 1 豆腐はキッチンペーパーで水けをとって、バットに並べる。しょうゆをかけて裏返しして、両面に下味をつける。Aを豆腐につけ、かつお節をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ、豆腐を入れて両面を香ばしく焼く。