

厚揚げの卵とじバターじょうゆ丼

主 菜 編



フライパンでサッと簡単！

ごはんがすすむ！簡単どんぶり

材料（1人分）

厚揚げ 100g
卵 2個
カイワレ 適量
ごはん120g程度

（丼タレ）
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1
水 大さじ 1
バター 15g

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①厚揚げを食べやすいサイズに切る。（カイワレも1/2の長さに切る）
- ②丼タレの調味料をひとつに合わせる。卵も溶いておく。
- ③フライパンに①を入れ、焼き目をつける。
- ④厚揚げに丼タレを加え、よくからめたら、バター、溶き卵を加え、半熟状態で火を止める。
- ⑤うつわにごはんと④を盛り、カイワレを添える。