

電子レンジ

豆腐入りだし巻き卵

調理時間：20分 カロリー：142kcal



〈材料〉（4人分）

卵	3個
豆腐（絹）	300g
みりん	大さじ3
めんつゆ	大さじ3
好みで大根おろし	

〈作り方〉

- 1 シリコンスチーマーに生地がくっつかないようにラップを敷く。
- 2 ボールに豆腐を入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜたら卵を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 2のボールにみりんとめんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- 4 1に3の生地を流し込みふたをしたら、600wの電子レンジに8～10分かける。
- 5 加熱後は、ふたを開け粗熱がとれたらシリコンスチーマーから取り出し、食べやすい大きさにカットする。好みで大根おろしを添える。