

高野豆腐の卵とじ

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「卵」「大豆」

高野豆腐	15g	しょうゆ	小さじ1 (5g)
卵	40 g	和風だし	2g
たまねぎ	20 g		
小松菜	10 g		

☆作り方

- ① 小松菜を一口大、玉ねぎを薄切りにする。
- ② 卵を割り、溶き卵を作り、和風だしと醤油を加える。
- ③ 炊き出し袋に高野豆腐と①、②を入れる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて時々トング等で袋を揉みながら20分湯煎する。

☆栄養価

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	9.3 g
炭水化物	3.8 g
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	1.9 g



☆ポイント

- 高野豆腐は常温保存できるため非常食として適しており、小さくカットしてあるものもしくは小さくカットして使用。
- 災害時の食事は炭水化物中心となるが、高野豆腐と卵でたんぱく質が確保できる。
- 野菜も使用して食物繊維が多くなる。