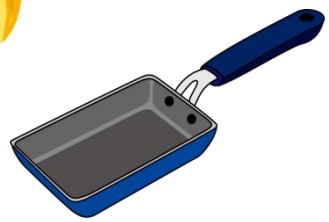
草津ハートセンターヘルシーレシピ

卵を 15%減らして高野豆腐を代わりに使いました

「おだしたっぷりジューシーだし巻き卵」

＜ 材 料 ＞ 幅 14 cm卵焼き用フライパン 1 本分

- 卵　190g
- だし汁　180cc
- 粉豆腐（こうやの粉末　旭松食品）　30g
  （固形をすりおろしても可）
- 薄口しょうゆ　9g
- みりん　10g
- 砂糖　6g



＜ 作 り 方 ＞

① だし汁と砂糖・みりん・薄口しょうゆを混ぜ合わせておく。

② 粉豆腐と①を混ぜ合わせる。

③ 卵を割りほぐし②を加えて、しっかりと混ぜ合わせる。

④ 卵焼きフライパンでだし巻き卵を作る要領でだし巻きをまく。

⑤ ラップ等で形を整え、冷めてからカットする。

≪ポイント≫

卵＝コレステロールの摂り過ぎが心配。
代わりにコレステロール↓作用の期待できる高野豆腐に置き換えてみました。
高野豆腐が、だし汁を上手に吸ってくれるので、とてもジューシーな、だし巻きになりました。