

ダイニングメニュー

玉子とうふでふわふわな食感

玉子とうふ入りたまご焼き

お客様の
ご希望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi Full 従業員
おすすめ
メニュー

■材料 (4人分)

たまご.....4個
玉子とうふ.....1個(約100g)
たれ(玉子とうふ添付のもの)....1袋
青ねぎ.....2本
サラダ油.....適量

■作り方...調理時間約15分

- ①ボウルに玉子とうふを入れ、泡立て器で混ぜてくずす。
- ②①に割りほぐしたたまご・たれ・小口切りにした青ねぎを加えてよく混ぜる。
- ③玉子焼き用フライパンにサラダ油を熱し、②を4分の1量流し入れて巻き、残りを3回に分けて流し入れて焼いて巻く。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛る。

・玉子とうふはしっかり混ぜ、細かくすると巻きやすく、ふわふわたまご焼きに仕上がります。



・フライパンでつくる場合は一度に流し入れ、全体をかき混ぜ、半熟状態をつくり、フライ返しなどで上下左右から折り込むように形をつくり、ひっくり返して焼き、形を整えてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 141 kcal

