

# 卵豆腐

とうふ&たまご

## 材料

20人分

卵 ..... 1kg  
だし汁 ..... 5カップ  
塩 ..... 30g  
白醤油 ..... 50cc



## 作り方

ホテルパン 25mm・25cm 角卵豆腐型

1. 卵を泡立てないように溶く。
2. 1.の中にだし汁、調味料の順に加えながら静かに混ぜる。
3. 型を水でぬらし2.の卵液をこしながら流し入れる。  
スチームで85°C25分蒸す。

## 栄養量

1人分

熱量 ..... 78kcal  
たんぱく質 ..... 6.4g  
脂質 ..... 5.2g  
炭水化物 ..... 0.5g  
塩分 ..... 2.1g