

焼き豆腐<主菜>



エネルギー 167kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豆腐は大豆の栄養がそのまま生かされた、優れた食品です。
コレステロールを減らす作用があるサポニンも含まれています。

 阿知須共立病院 栄養科

焼き豆腐の作り方



材料（2人分）

木綿豆腐	1/2丁
しらす	10g
生しいたけ	小1ヶ
みつば	10g
人参	10g
卵	1/4個
片栗粉	6g
塩	0.6g
しょうゆ	1g
水	50ml
サラダ油	大さじ1
ブロッコリー	60g
塩	適量

- ①豆腐の水気をしっかりきる。
- ②生しいたけ、みつば、人参はみじん切りにする。
- ③鍋に水、しょうゆ、生しいたけ、人参を入れて水気がなくなるまで加熱し、最後にみつばを入れて火を止める。
- ④ボウルに①の豆腐を入れてつぶし、③の野菜、卵、しらす、片栗粉、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤④を等分に丸めてサラダ油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑥塩ゆでしたブロッコリーを添えて完成。