

豆腐とキャベツのふわふわ焼き

【材料(2人分)】

- キャベツ…80g
- 豆腐…1/4丁(100g)
- 卵…1個
- ごま油…小さじ2
- 小ねぎ(小口切り)…適量/

- A
- めんつゆ(2倍濃縮)
…大さじ1
 - 削り節…1パック
 - 片栗粉…大さじ1/2



【作り方】

- ① キャベツはせん切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包んで5分ほど水切りする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、豆腐を加えて泡立て器でしっかり混ぜる。Aを加えて混ぜ合わせ、キャベツを加えてさらに混ぜる。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油を加え、②を全部入れて焼く。3分ほど焼いたら裏返し、さらに3分ほど焼く。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



エネルギー・・・136kcal
たんぱく質・・・8.1g
脂質・・・8.8g
カルシウム・・・80mg
鉄・・・1.2mg
食塩相当量・・・0.7g

(1人分)