



豆腐のふわふわ焼き(4人分)

木綿豆腐・・・・・・・・・・350g
ちりめんじゃこ・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
三つ葉・・・・・・・・・・・・20g
白ごま・・・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ3
山芋・・・・・・・・・・・・・・65g
塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
油・・・・・・・・・・・・・・適宜

- ① 豆腐は軽く水切りし、ボウルに入れてマッシャーでつぶす。
- ② 三つ葉は1cm長さに切り、山芋はすりおろす。
- ③ ①のボウルにかっこの材料を入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を直径5cm程に流し入れ、中火で2～3分焼く。
- ⑤ 裏返して同じように焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ お好みで、しょうゆを少量かけて頂く。

骨粗鬆症予防に、カルシウムたっぷりです

| 1人分 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム | 鉄分 | 食物繊維 |
|-----|---------|-------|------|------|-------|-------|------|
| | 201kcal | 14.1g | 5.6g | 1.2g | 238mg | 1.6mg | 1.0g |