

豆腐のお好み焼き

材料 (26 c mフライパン 1 枚分)

木綿豆腐	200 g
キャベツ	100 g
桜エビ	10 g
卵	1/2 個
塩	小さじ 1/4
片栗粉	大さじ 3
粉末だし	小さじ 1/2
細ネギ	5 本
ごま油	大さじ 1
鰹節	適量
お好み焼きソース	適量



作り方

- ① 木綿豆腐、粉末だし、卵、塩、片栗粉をフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
- ② ボウルに①を入れ、みじん切りしたキャベツ、桜エビを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、生地を流し込む。蓋をして中火で焦げないように様子を見ながら焼く。
- ④ 焼いた面がしっかり固まったら、裏返し片面もこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り、小口切りの細ネギ、鰹節、お好み焼きソースをかけていただく。

1/4 枚分栄養価

エネルギー 114kcal 蛋白質 8.5 g 塩分 1.8 g