

08 とうふのふんわり焼き

混ぜて焼くだけの簡単メニュー。



08 主菜



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	266
たんぱく質(g)	16.0
脂質(g)	14.3
炭水化物(g)	17.3
食塩相当量(g)	0.3
野菜の量(g)	50

◆電子レンジで簡単に水切りができます。

耐熱容器の上にキッチンペーパーで包んだ豆腐をのせ、電子レンジで1分30秒加熱。



材料

2人分

- 小松菜…………… 1/4束(50g)
- 葉ねぎ…………… 1/2本(50g)
- 木綿豆腐…………… 200g
- ツナ缶(油漬け)… 小1/2缶(40g)
- 卵…………… 1個
- コーン…………… 20g
- 食塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 30g
- サラダ油…………… 小さじ1

Cooking Movie

このレシピの作り方が動画でご覧いただけます。



作り方

- ① 小松菜は細かく刻み、葉ねぎは小口切り。
- ② 木綿豆腐は水切りをする。
- ③ ボウルにサラダ油以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。(ツナ缶は汁ごと使う)
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、③を食べやすい大きさに分けて両面を焼く。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。