

今月の レシピ



キャベツと豆腐で
ふわふわ食感♪
絹より木綿の方が
食べごたえ
あります☆

豆腐のふわふわお好み焼き

●材料(1人分)

絹または木綿豆腐150g 卵1個 キャベツ100g
スライスチーズ1枚 和風顆粒だし小さじ1 豚バラ4枚
ソース・マヨネーズ・かつお節適量

●作り方

- ①水切りした豆腐を泡だて器で崩し、卵と和風顆粒だしを入れて混ぜる。
- ②①に干切り(荒目)にしたキャベツとちぎったスライスチーズを入れて混ぜる。
- ③油を敷いたフライパンに豚肉を入れて、軽く火を通す。
- ④豚肉の上に生地を丸く広げ、蓋をして焼く。豚肉がカリッとしたら裏返す。(※崩れやすいので、蓋に滑らせて裏返す。)
- ⑤ソース、マヨネーズをかけ、かつお節をふって出来上がり。

メモ



豆腐を使うことでふんわり仕上がります。また、糖質を抑えることができ、糖尿病の方にもオススメです。

リハビリ南東北福島 栄養管理課