

## 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。