

体にやさしいレシピ

厚揚げのねぎみそはさみ焼き

主菜



材料(4人分)

A [厚揚げ……1P(300g程度)
削り節……1P(4g程度)
カットねぎ……1/2P(50g程度)
味噌……大さじ1
砂糖……小さじ2
料理酒……大さじ1
減塩醤油……小さじ1/2

下ごしらえ

- ♪ 厚揚げ……キッチンペーパーで余分な油をふきとる。
- ♪ ねぎみそ……ボウルに A を入れ混ぜ合わせておく。

作り方

① 厚揚げは縦半分に切り、切り口の真ん中に切り目を入れる。

② ①の厚揚げの切り目にねぎ味噌を均等に入れる。

③ トースターで焼き色がつくまで10分ほど焼く。

ポイント

- ♪ 厚揚げにはカルシウム、鉄が豊富に含まれています。
- ♪ 切ってトースターで焼くだけで、かんたんにたんぱく質を摂ることができます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は12.5gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
129kcal	9.3g	8.8g	3.8g	131mg	190mg	2.3mg	0.9g	0.7g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。