

揚げ出し豆腐

厚揚げは大豆たんぱく質やカルシウムが豊富なのでおすすめ！
とろみをつけることでご高齢の方でも食べやすくなります。



材料(2人分)

・厚揚げ	2枚(200g)	・水	小さじ2
・めんつゆ(ストレート)	大さじ2	・削り節	1袋(2g)
・片栗粉	小さじ1		

～作り方～

- 1 厚揚げをキッチンバサミで一口大の大きさに切り、250度のオーブントースターで約5分焼く。
- 2 耐熱皿にめんつゆ、片栗粉、水を入れて混ぜる。
- 3 ②に①を入れて調味料が厚揚げ全体にからむように混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。
- 4 軽く混ぜ合わせて再び30秒加熱し、削り節をかける。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
158kcal	11.2g	10.7g	3.8g	0.5g