

⑦

～揚げ出し豆腐～



～材料（2人分）～

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

～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	塩分
158kcal	11.2g	10.7g	3.8g	0.5g

～ポイント～

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。