



豆・豆製品を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

揚げだし風豆腐



カルシウムと鉄分がとれるレシピです。

【材料 1人分】

- ・木綿豆腐 100g
 - ・片栗粉 2g
 - ・油 10g
 - ・大根 30g
 - ・しょうが 3g
 - ・かつおだし 15g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・みりん 3g
 - または
 - ・めんつゆストリート 20g
- たれ

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。
- ② ①は二等分に切って、片栗粉をまぶす。
- ③ 多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ 大根と生姜はすりおろす。
- ⑤ だし汁、しょうゆ、みりんをたれをつくる。
- ⑥ 器に③を盛り、④をのせて、たれをかける。

【ワンポイントアドバイス】

市販のおろし生姜や冷凍の大根おろしを活用しても、手軽に調理できます。



エネルギー： 186kcal カルシウム： 128mg 鉄 1.1mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)