

豆腐のおとし焼き



1人分の栄養価

エネルギー	77kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	6.1 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	4.1 g		

一口メモ

プチトマトやブロッコリーなどを添えると、い
ろどりもバランスもアップします。

材料（4人分）

作り方

品名	量	下準備	
ツナ缶（水煮）	小1缶	水切りする みじん切り すりおろす	① ツナ缶は汁を切り、身をほぐす。 ② ボールに、ツナ、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、片栗粉、しょうゆを加えて混ぜる。 ③ 熱したフライパンに油を入れ、②をスプーンでおとし、小判形に広げる。 ④ ふたをして蒸し焼きにする。
木綿豆腐	80g		
たまねぎ	60g		
にんじん	30g		
卵（M）	1個		
片栗粉	小さじ2		
しょうゆ	少々		
油	適宜		