

【豆腐のふわふわお好み焼き】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	347	21.6	16.8	1.1

材料（1人分）

- キャベツ…1/8個（約130g）
- 絹豆腐…200g
- 小麦粉…大さじ2
- ツナ缶…1/3缶（約20g）
- 卵…1個
- お好みソース…適量
- サラダ油…少々

作り方

- ①キャベツを千切りにする。（カット野菜を使用すると簡単）
- ②ボウルに①のキャベツ・豆腐・小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③②に油を切ったツナと卵を加え、混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、生地を流し込みフタをして両面焼く。
- ⑤焼きあがったらお好みソースをかける。

※お好みでマヨネーズやかつお節をかけても◎



ポイント！

糖質が気になる方にお勧め。ツナ以外にもハムやウインナー、練り製品、納豆を入れても美味しくできる。