

Spring

はんぺん豆腐のふわふわ焼き



1人分栄養量
エネルギー : 188kcal
食塩相当量 : 1.0g

Seasonal foods ~三つ葉~



三つ葉はβカロテンが豊富な食品で、抗酸化作用による美肌効果や、免疫力を高める効果などに期待できます。色鮮やかな緑で、食卓の彩りにも◎！

材料〈1人分〉

はんぺん	1/2枚 (50g)
絹ごし豆腐 (水を軽く切る)	1/4丁
三つ葉	6g
ピザ用ミックスチーズ	10g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1



🕒 調理時間 15分

作り方

三つ葉はキッチンバサミ等でカット✕

- ①はんぺんをポリエチレン袋にいれ、袋の上からもんでつぶす
- ②①に豆腐を入れもみこむ 三つ葉、チーズ、片栗粉を入れて均一になるまで混ぜる
- ③フライパンに油をしき、②を1人分2個くらいになるように丸くして中火で焼く
焦げ目がついたらひっくり返し、5分くらい焼く
- ④皿に盛る

◇ 簡単アレンジ ◇

三つ葉以外にも、冷凍ほうれん草、カットネギ、小松菜 (さつとゆでて3cmくらいに切ったもの)、コーンなどいろいろな野菜が楽しめます

包丁いらず！
袋を使ってこねるので
洗いが少なくなります

はんぺんと
チーズの塩気
でおいしい♪

お好みでポン酢
やしょうゆなど
をかけても♪

