

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳⑤

今月のテーマ

がっつり!しかもヘルシー

豆腐でふんわり

混ぜて焼くだけお好み焼き

キャベツには食物繊維はもちろん、ビタミンも豊富に含まれており、おなかの調子を整えたり、骨を丈夫にする効果もあります。カロリーを気にしている方でも、がっつりとおいしく野菜が摂れる一品です。



材料(2枚分) : 保存期間の目安: 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。なお、保存期間はあくまでも目安です。お早めにお召し上がりください。

キャベツ..... 4枚 (200g)
青ネギ..... 30g
絹ごし豆腐..... 200g
卵..... 2個
白だし..... 小さじ4
薄力粉..... 80g

カツオ節..... 大さじ2
油..... 大さじ1/2
お好み焼きソース、
カツオ節、青のり..... 適量

ワンポイントアドバイス

生地に白だしとカツオ節を合わせて入れることでうま味で味いに深みが増します。白だしの代わりにめんつゆを入れても美味しく食べられます。

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「火を使わずレンジ加熱

えのきとわかめの春雨サラダ」をご紹介します。お楽しみに!