



豆腐とツナの落とし焼

材料(2人分) 1人分 197kcal 食塩相当量 0.7g

木綿豆腐 1/2丁、ツナ缶(70g) 1/2缶、玉ねぎ 40g
青ねぎ 1/2本、すりごま 小さじ1、片栗粉 大さじ1
おろし生姜 0.5g
薄口醤油 小さじ1/2、卵 1/2個、ごま油 適量



作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分程度加熱し、冷まして水気を絞る。
- ② ボウルに①、ツナ缶、みじん切りにした玉ねぎ、小口切りにした青ねぎ、すりごま、片栗粉、おろし生姜、薄口醤油、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくって落とし、形を整えて、両面をこんがり焼き、中まで火を通す。

コレステロール値の上がりにくい食材

豆腐・玉ねぎ・青背の魚・トマト
納豆・海藻類・きのこ類・酢など



健康IKIKI通信はホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsco-group.com>

2022年 1月発行 193