

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

はんぺんと豆腐のふんわり焼き



《料理のポイントなど》

豆腐、はんぺんは、たんぱく質が豊富。
豆腐にはんぺんを加えることで、ふわふわの食感になります。
大葉の香りがアクセントです。

《材料》 (2人分)

はんぺん…2枚
木綿豆腐…1/2丁
玉ねぎ(みじん切り)…小1/2個
大葉…6枚

A { しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
みそ…少々
片栗粉…少々

サラダ油…適量

《作り方》

- ① 豆腐はあらかじめ、しっかり水切りをしておく。
- ② 豆腐、はんぺん、みじん切りにした玉ねぎ、Aを合わせ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ③ ②を6等分し、平たい俵型にまとめ、大葉でくるむ。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の両面を軽く色がつくまで焼く。