

つくってみませんか？

春キャベツと豆腐の がんも風お焼き

《材 料》(4人分)

キャベツ	80g
玉ねぎ	20g
塩	小さじ1/4
芽ひじき	6g
ツナ缶	80g
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
おろし生姜	5g
こしょう	少々
スナックえんどう	12個

(1人分の栄養価 171Kcal)

春キャベツは、葉がみずみずしく柔らかでふっくらしています。



《作り方》

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んでおしをのせ、水気をしっかり切る。ツナ缶も水気をしっかり切る。
- ② 付け合せのスナックえんどうはすじを取りゆでる。
- ③ キャベツと玉ねぎは荒みじん切り、塩をまぶしてしばらくおく。芽ひじきは水に浸しもどし、熱湯でさっとゆで、1cm長に切る。
- ④ ボウルに①を入れ、②をしっかりと水気を絞って加える。生姜、卵、こしょうを加えてよく混ぜる。8等分の小判形に丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。
- ⑥ 2個ずつ器に盛り、スナックえんどうをかざる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)