

もちもちねぎ焼き



1人あたり
野菜量
70g

材料 (2人分)



・長ねぎ	1本
・絹ごし豆腐	150g
A	
・片栗粉	大さじ5
・濃口醤油	小さじ1
・鰯節	1袋(2g)
・ちりめんじゃこ	10g
・ごま油	小さじ1

栄養価 (1人分)



エネルギー: 178kcal
たんぱく質: 8.0g
脂 質: 5.4g
炭水化物: 25.5g
食塩相当量: 0.8g



作り方

1. 長ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、滑らかになるように混ぜる。
3. 2にAと長ねぎを入れて混ぜる。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、3を流し入れ、3分ずつ両面焼く。

ポイント

ねぎをまるっと1本使用したレシピです。冬が旬のねぎは、甘味があるため薄味でもおいしく、じゃこを入れる事で噛む回数も増えます。お好みでポン酢などを付けても◎

