

カルシウムたっぷりメニュー！



桜えびと豆腐のお好み焼き

材料（2人分）

豆腐…… 160g
卵…… 1個
小麦粉…… 80g
桜えび…… 大さじ2
和風だし…… 小さじ1
油…… 大さじ1
*ソース…… 適量
*かつお節…… 適量
*青のり…… 適量
*紅しょうが…… 適量

作り方

①ボールに卵を入れてほぐし、豆腐を入れ泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。次に、小麦粉・和風だしを加えよく混ぜる。
②1cmの粗くみじん切りにしたキャベツと桜えびを①に入れざっくりと混ぜる。（生地が固ければ水を入れて調整する）
③フライパンに油をひき温め、生地を入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、焼く。お好みで*印の材料をのせて切り分ける。

栄養成分表（1人あたりの含有量）

	15.0	g	たんぱく質
	18.8	g	脂質
	1.7	g	食塩相当量
	263	mg	カルシウム

調理時間 20分

カルシウムたっぷり！