

豆腐の香味焼き

一人当たり栄養価：エネルギー204kcal/たんぱく質 11.1g/塩分 0.6g



漬物(梅干し、紅しょうが)を調味料として使った減塩料理です。そのままおいしくいただけます。

塩分の多い漬物は、無理して食べきらずこんな活用法はいかがでしょう。

材料(4人分)

- 木綿とうふ 320グラム
- 鶏ひき肉 120グラム
- にら(2本) 20グラム
- 紅しょうが 20グラム
- 梅干し(塩分7%) 20グラム
- 片栗粉 20グラム
- 植物油 30グラム

作り方

1. 木綿豆腐を水切りしておく。
2. にらを5ミリくらいに切り梅干しは細かくたたく。
3. ポールに鶏ひき肉、梅干し、とうふをいれてよく混ぜ、にら、紅しょうがを加えて混ぜる。
4. 8等分して小判型にしたら片栗粉をまぶす。
5. 多めの油で揚げ焼きにする。