



ふんわり 長いもと豆腐の磯の香焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

| | |
|-------|------|
| 絹ごし豆腐 | 200g |
| ながいも | 150g |
| あおのり | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

| 栄養価 | こども1人分 |
|-------|---------|
| エネルギー | 77 kcal |
| 食塩相当量 | 0.1 g |

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水気を切る。
ながいもはすりおろす。
- ② ボウルに豆腐を入れてつぶし、ながいも、あおのり、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をスプーンですくって一口大の丸型にし、両面に焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みでしょうゆを足す。

