



## 簡単ボリュームミ豆腐の照焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

木綿豆腐	300g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
刻みのり	適量

A

栄養価	こども1人分
エネルギー	65 kcal
食塩相当量	0.3 g



### 作り方

- ① 木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、電子レンジで1～2分水切りをし、10等分に切る。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、卵をくぐらせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を全面に焼き色がつくように焼く。
- ⑤ Aを回しかけて味をからませ、皿に盛り、刻みのりを散らす。

<大人へのアレンジ> … お好みで七味唐辛子を足す。

