



高野豆腐のイタリアンカツ トマトソース添え

材 料 （2人分）

	高野豆腐	30g
A	水	1カップ
	しょうゆ	小さじ1/3
	スライスチーズ	10g
	ハム	10g
	しそ	1g
	ブロッコリー	60g
	トマト水煮缶	200g
	こしょう	適量
	小麦粉	大さじ1
B	卵	1/4個
	こしょう	適量
C	パン粉	大さじ4
	粉チーズ	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1/2

栄養価	1人分
エネルギー	262 kcal
食塩相当量	1.0 g



作り方

- ① 高野豆腐は深めの器に入れ、Aに浸して戻す。
スライスチーズ、ハム、しそは半分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ 鍋にトマト水煮を入れ、木べらで混ぜながら加熱する。
鍋底に木べらの跡がつくまで煮詰め、こしょうで味を調えてトマトソースを作る。
- ④ 高野豆腐を両手で挟んで水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れて
スライスチーズ、ハム、しそを挟む。
小麦粉、Bの卵液、Cの順に衣を付ける。
- ⑤ フライパンに油をひき、④の両面を焼く。
- ⑥ 皿に③のトマトソースをしき、その上に⑤を盛り、ブロッコリーを添える。

★ 高野豆腐をカツにしました。カルシウムや鉄もとれ、
食べ応えのあるバランスおかずです。
主食と組み合わせましょう。

