



## 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。

