

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

豆腐のごまチーズ衣焼き



《料理のポイントなど》

豆腐は紙タオルで包み、上に水の入ったボウルなどを置いてしっかり水をきってください。

側面は焼きづらく、壊れやすいので丁寧に焼いてください。

豆腐、ごま、のり、チーズなどカルシウムたっぷりの食材を使っています。

《材料》 (2人分)

木綿豆腐 (6~8等分) …1丁 (300g)

A { 小麦粉…大さじ2
牛乳…大さじ2
しょうゆ…小さじ2

B { すりごま…大さじ3
粉チーズ…大さじ3
青のり…大さじ1

サラダ油…大さじ2

《作り方》

- ① 豆腐は6~8等分にし、紙タオルで包んで10分間おき、水気をきる。
- ② A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ ①をAにくぐらせ、周りにBをしっかりつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で両面を2~3分ずつ焼き、側面も1~2分間焼く。焼けたら皿に盛りつける。