



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



枝豆とチーズの豆腐おやき

材 料 (2人分)

枝豆(冷凍でも可)	ちりめんじゃこ	5g
40g(さやつき)	片栗粉	大さじ2
木綿豆腐 1/2丁	塩	少々
とろけるチーズ 20g	サラダ油	適量

混ぜて焼くだけの簡単レシピです。朝からたんぱく質もしっかりとりましょう。小さめに作ってお弁当のおかずにしてもよし、ヘルシーなおつまみにもなります。

作り方

- 1 枝豆をゆでて(冷凍の場合は解凍して)、サヤから出す。
- 2 水切りした豆腐、枝豆、チーズ、じゃこ、片栗粉、塩をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 4等分にして丸く成形する。
- 4 フライパンにサラダ油をしき、弱火～中火で片面3分ずつ焼く。



過去のレシピはこちら

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	181kcal	カリウム	232mg
	たんぱく質	10.9g	カルシウム	161mg
	脂質	10.3g	食塩相当量	0.8g

高木琉海	猫田咲音	山中梨央奈	植西智皓	西岡嶺恩	上西蒼将	ナガイマトスエロアカヤ	福田聖那	ネベスカリナアヤ	北村真梨	山下世愛	豊田里茉	津田颯碧	河村還元
堂の城	中山	下田北	下田西	イワタニランド	北山台	石部南	宝来坂	宝来坂	岡出	石部中央	三雲	三雲	三雲
令和3年4月1日〜30日掲載申込分(敬称略)	木田豊造	谷口みよ	野瀬榮三	寺澤ふさ子	谷泰	中尾保男	香川常夫	青木久子	石本忠彦	藤田幸生	海老沼菜穂子	西岡喜久治	吉川朝夫
	85歳	96歳	94歳	80歳	73歳	87歳	90歳	84歳	62歳	85歳	64歳	84歳	90歳
	下田北	下田西	三上台	菩提寺	東寺	宮の森	石部東	柑子袋	平松	中中央	中中央	針	夏見

お誕生おめでとう

おくやみ申し上げます