

ライフステージ別単品メニュー(主菜)⑥

もちもち豆腐の照り焼き

材料	1人分	2人分
木綿豆腐	100 g	200 g
鶏ひき肉(もも)	20 g	40 g
生姜汁	2 g	4 g
塩	0.3 g	0.6 g
こしょう	少々	少々
チーズ	10 g	20 g
れんこん	25 g	50 g
大葉	1 g	2 g
サラダ油	1 g	2 g
ごま油	1 g	2 g
しょうゆ	3 g	6 g
みりん	1 g	2 g
すだち(レモン)	適量	適量
レタス	20 g	40 g
トマト	30 g	60 g



作

り

方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジに30秒ほどかけ、水気をきる。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろして水気を切る。
- ③ 大葉は細かくきざむ。
- ④ ボールに鶏ひき肉・生姜汁・塩・こしょうを入れて粘り気が出るまで混ぜる。
更に、豆腐・れんこん・大葉・チーズを順に加えてよく混ぜる。
- ⑤ 円形に形を整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油とごま油を合わせて熱し、生地を並べ入れ、ふたをして弱火～中火で両面焼く。
- ⑦ 火を消して、しょうゆとみりんを加え、全体に味をからめながら余熱で汁けをとばす。
- ⑧ 食べやすく切ったレタス、トマト、すだちとともに皿に盛る。

エネルギー 188 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 10.5 g	カリウム 438 mg	カルシウム 200 mg	鉄 1.5 mg	食物繊維 1.5 g	食塩 1.1 g
-------------------	-----------------	--------------	----------------	-----------------	-------------	---------------	-------------