



＊ ＊ 豆腐のとろろ焼き ＊ ＊

【材料】（1人分）

絹ごし豆腐	1/3(丁)
ながいも	30g
生しいたけ	10g
えのきたけ	10g
しめじ	10g
葉ねぎ	3g
薄口醤油	5g
食塩	0.3g
有塩バター	1g

<栄養量（1人分）>

エネルギー	92Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.0g
食塩相当量	1.1g

【作り方】

- ①豆腐を水切りしておく。
- ②ながいもはすりおろす。
- ③しいたけ・えのきたけ・しめじは小さく切り、ポイルしてざるにあげて水切りをする。
- ④葉ねぎは小口切りにする。
- ⑤②と③と薄口醤油を混ぜる。
- ⑥豆腐をホイルに入れて塩を振り、⑤をかけて、バターをのせる。
- ⑦⑥をオーブントースターなどで焦げ目がつくまで焼いて上にねぎをのせる。

普段の食事は肉や魚に偏りがちになりますよね。豆腐は脂肪も少なく良質の植物たんぱく質がとれます。きのこや長芋で食物繊維もとれる1品です。



～給食施設などでスチコンをご利用の場合～

- ①・⑦の工程は、
 - ①コンビ150℃で20分程度
 - ⑦熱風200℃で10分程度
 で調理できます。