



# キャベツと豆腐のふわふわ焼き

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

	2人前	3~4人前
「・絹豆腐	1パック(150g)	2パック(300g)
A・卵	1個	2個
「・和風だし	1袋(30ml)	2袋(60ml)
・ミックスキャベツ	1袋(150g)	2袋(300g)
・小ねぎ	1/2束	1/2束
【家庭で用意】		
・片栗粉	大さじ3	大さじ6
・ごま油	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(218g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 212kcal 【蛋】 8.6g 【脂】 11.0g 【炭】 20.4g 【塩】 2.9g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					
和風だし	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【コメント】

和風だしの量はお好みで調節してください。お好み焼きソースやマヨネーズとも相性抜群です。

- ① 小ねぎは小口切りにします。
- ② ボウルにAを入れて泡だて器等でよく混ぜ合わせたら、ミックスキャベツ、片栗粉も加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れて弱めの中火で焼きます。生地がふつつし固まってきたらひっくり返し、片面も焼きます。
- ④ 中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切り、器に盛ります。①を散らしてできあがり。