



約30分



* 1人あたりの野菜摂取量：約 105 g

主菜	ふわふわ焼き		
ポイント	子どもから高齢者まで食べやすいおすすめ料理です。		
食 品 名	数量(2人分)	下 準 備	作 り 方
木綿豆腐 卵 しらす干し にんじん 甘酢しょうが 葉ねぎ 塩昆布 かたくり粉 油	150 g 1コ 10 g 30 g 20 g 10 g 5 g 大さじ2 小さじ1	皮ごとすりおろす みじん切り みじん切り	1 豆腐は水気を切ってつぶす。 2 ボールに油以外の材料と1を入れ、よく混ぜる。 3 玉子焼き器（またはフライパン）に油を熱し、2を入れて焼く。片面が焼けてきたら半分に折りたたみ、裏返しながら火を通す。 4 3を適当な大きさに切り、トマト、ブロッコリーとともに器に盛る。
〈添え野菜〉 ミニトマト ブロッコリー	6コ(90 g) 60 g	小房に分けてゆでる	※ しらす干し、甘酢しょうが、塩昆布のうま味と塩味で、他の調味料をかけなくても食べられます。

1人分の 栄 養 価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	188	12.5	8.2	17.3	140	3.4	1.3

