



豆腐とニラの落とし焼き

栄養士コメント

ちりめんじゃこには塩分が入っているので、何もつけずにそのまま食べることができます。味が足りないときは、すだち、レモンなどを絞ってください。



作り方

- : ニラは2cmのザク切りにする。
- : ボールに豆腐、じゃこ、片栗粉、卵、ニラを合わせて手で混ぜる。
- : フライパンにごま油を薄くひき火にかける。スプーンで種を落として、平たく両面を焼き色が付くまで焼く。
- : 盛り付け、すだちを添える。

成分値 (1人分)

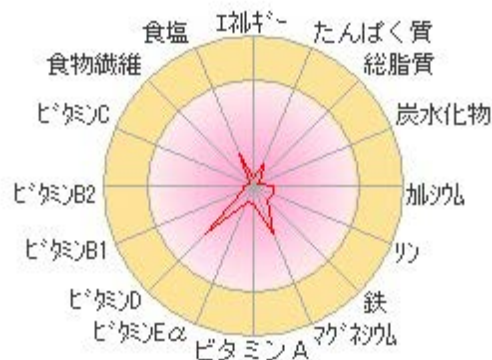
摂取値 単位

1. エネルギー	121 kcal
2. たんぱく質	9.1 g
3. 総脂質	5.0 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	112 mg
6. リン	164 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	117 mg
9. ビタミンA	89 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	3.3 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 木綿豆腐-----	80	g
約1/4丁		
2. にら-----	20	g
約1/5束		
3. ちりめんじゃこ-----	5	g
4. 鶏卵-----	1/4	個
5. 片栗粉-----	1	大サジ
6. すだち(果汁)-----		適宜
適当な大きさに切る。		
7. ごま油-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)