



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ

レシピ

File.148

豆腐を使ったメインのおかず

絹揚げのチーズ照り焼き

1人分の野菜使用量 **40g**

材料 2人分

絹揚げ…………… 1枚 (150g)
 片栗粉…………… 小さじ2
 スライスチーズ (溶けるタイプ) …… 1枚
 サラダ油…………… 小さじ1/2
 大葉…………… 2枚
 A { 砂糖…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1
 酢…………… 小さじ2
 ミニトマト…………… 4個
 ピーマン (小) …… 2個 (40g)

■ 1人分の栄養量

エネルギー／169kcal、たんぱく質／10.0g、
 脂質／11.0g、カルシウム／239mg、食物
 繊維／1.3g、食塩相当量／0.7g

①絹揚げは対角線上に切って三角形にする。チーズも同様に切る。ピーマンは1cm幅に切る。

②絹揚げの切り口に切り込みを入れて、その中にチーズと大葉を挟み込み、全体に片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、絹揚げの両面をこんがりと焼く。同時にピーマンも一緒に並べて炒める。

④先にピーマンを取り出して皿に盛り付ける。

⑤弱火にし、絹揚げに混ぜ合わせたAを絡めて照り焼きにする。

⑥皿に盛り付け、最後にミニトマトを飾る。



おすすめポイント♥

付け合わせは、フライパンの隙間を有効活用してメインと一緒に調理できて時短になります。アスパラやズッキーニ、豆苗などもおすすめです。

