

枝豆とコーンの豆腐おやき(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 158kcal、食塩相当量 0.6g、

たんぱく質 10.5g

【管理栄養士からのひとこと】

初夏に出回り始める枝豆を使ったお手軽な一品です。枝豆は良質なたんぱく質が豊富なほか、ビタミン類やカルシウム、食物繊維も含まれている栄養価の高い食材です。豆腐生地なのでさっぱりとしていて、おつまみにも、子供のおやつにもおすすめです。

材料(2人分) 調理時間 20分

木綿豆腐 1/2丁(150g)、さやつきのゆで枝豆 12個(40g)、
コーン(缶) 40g、ニンジン 20g、ピザ用チーズ 20g、
塩・コショウ各少々、片栗粉大さじ2、ごま油大さじ1

作り方

- ① 豆腐は水切りをしておく。ニンジンは粗みじん切りにしてラップでつつみ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。枝豆はさやから出し、コーンは水気をきる。
- ② ボウルにごま油以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーンで落とし入れて4つの平らな円形にして、片面ずつ焼き色がつくまで中火で加熱する。(片面約2~3分位)