

# 油揚げのがんもどき風



作り方の  
動画は  
こちらから

(1人当たり)

エネルギー 259kcal/たんぱく質 18.1g/  
脂質 15.5g/炭水化物 11.8g/カルシウム  
300mg/ビタミンK 45μg/食塩相当量 0.3g

「豆腐」「油揚げ」「桜えび」「ひじき」を使ったカルシウムたっぷりのおかずです。

包丁を使わず、混ぜて詰めて焼くだけ！油揚げを裏返して焼くことで表面がカリッとした仕上がりになります。

## 材料(2人分)

その他の  
レシピは  
こちらから



- ・油揚げ(長方形) 2枚
- ・木綿豆腐 150g
- ・ひじき 5g
- ・桜えび 10g
- ・冷凍枝豆 40g
- ・片栗粉 大さじ2

- お好みで
- ・ねぎ
  - ・しょうが醤油
  - ・ポン酢
  - ・めんつゆ
  - ・もみじおろし

## 作り方

- ①豆腐は水切りしておく。ひじきは水戻しする。
- ②油揚げを半分に切り、裏返しておく。
- ③ボウルに①と桜えび、枝豆、片栗粉を加えてこねる。
- ④③を②の油揚げに詰めて爪楊枝で口をとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油(分量外)をひいて④を並べ、蓋をして中火で焼く。焼き目がついたら裏がえし、裏面も焼き色がつくまで焼いたら完成。

お好みでしょうが醤油やポン酢でお召し上がりください！