

# recipe 7

## カルシウムたっぷり豆腐とシラスお好み焼き



魚が苦手な人でも食べやすいように、シラスをお好み焼きに入れました。木綿豆腐を使って、健康的に仕上げることがを工夫しました。豆腐を入れることで、味がまろやかになり、小さく焼くことにより、食べやすくなりました。

●使用した地元食材  
釜揚げシラス、  
ネギ

### 材料 (4人分)

大葉	8枚
青ネギ	90g
スライスチーズ	3枚 (50g)
木綿豆腐	1丁 (340g)
削り節 (粉末)	小さじ3
濃口しょうゆ	大さじ1弱 (15g)
片栗粉	大さじ2
釜揚げシラス	60g
サラダ油	小さじ4
お好み焼きソース	大さじ4
かつお節	4g
あおのり	0.8g
大葉 (飾り用)	4枚

### 作り方

- ① 大葉は千切りにし、ネギはみじん切りにする。スライスチーズは細かく切る。
- ② 豆腐をマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③ ②に削り節、しょうゆを入れて混ぜる。さらに片栗粉を加えて混ぜる。
- ④ ③に①と釜揚げシラスを入れて混ぜる。
- ⑤ 温めたフライパンに油をひき、④の 1/8 量を形を整えながら入れる。
- ⑥ 片面5分程度、蓋をして焼く。裏返してさらに5分焼く。
- ⑦ 器に飾り用の大葉を敷いて⑥を盛る。
- ⑧ お好み焼きソースをぬり、かつお節、あおのりを振る。

### ●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
211kcal	13.4 g	11.1 g	12.9 g	1.9 g	2.1 g