

主菜

朝レボ レシピ



豆腐とシーチキンのこんがり焼き



材 料 (1人分)

木綿豆腐	150g
シーチキン	45g
玉ねぎ (みじん切り)	20g
小麦粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2 / 3
塩、こしょう	少々
油	小さじ1

【作り方】 一人分 エネルギー 190kcal

下準備：木綿豆腐は前日から重しをのせて水分をきっておく。

- ① 油以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①をスプーンですくい取り、油を敷いたフライパンに入れて、弱火できつね色になるまでこんがり焼く。

※ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで2、3分加熱して水切りをする方法もあります。

point

木綿豆腐とシーチキンでたんぱく質
たっぷりの主菜！