

☆カルシウムたっぷり手作りがんもどき（2人分）

材料名	分量	作り方
木綿豆腐	320g	① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、余分な水気を切る。
生しいたけ	3枚	
桜えび	8g	
しらす干し	15g	② ボールにみじん切りした生しいたけ、桜えび、しらす干し、青のり、小麦粉、片栗粉を混ぜて豆腐とともによく混ぜ合わせる。ピンポン玉ほどの大きさに分け、円盤状に形を整える。
青のり	小さじ1	
小麦粉	大さじ1	③ フライパンに油を5mmぐらい入れて熱し、②を揚げ焼きにする。色づくまでは動かさずに片面がこんがりしてきたら裏返し、両面しっかり揚げ焼きにし、しょうが醤油をつけていただく。
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	適量	
醤油	お好み	
おろししょうが	お好み	

1人分 328kcal

