

主食

豆腐のつくね丼

[1人分] エネルギー：476kcal 塩分：2.3g



材料 [2人分]

- 木綿豆腐：200g
- 小ねぎ：3本
- れんこん：少々
- ししとう：適宜
- 米油：小さじ2
- 玄米ごはん：320g

【A】

- パン粉：大さじ3
- 片栗粉：小さじ2
- 白味噌：小さじ1
- 塩：ひとつまみ
- 生姜（すりおろし）：小さじ2

【B】

- 醤油：大さじ1
- みりん：大さじ2
- 水：大さじ3

作り方

1

豆腐はしっかり水切りをしておきます。小ねぎは小口切りにします。

2

"1"と【A】を混ぜ合わせて、一口大に丸めて形を整えます。

3

れんこんは薄い輪切りにします。フライパンに小さじ1の米油を入れて温め、れんこんとししとうを焼いて取り出します。

4

フライパンに小さじ1の米油を足して、"2"を焼きます。両面に焼き目がついたら火を止め、【B】を加えて余熱でからめます。

器に盛った玄米ごはんを"3"と"4"を乗せます。
