

副食

軽石揚げ

[1人分] エネルギー：240kcal 塩分：0.5g



材料 [6人分]

- 木綿豆腐：2丁
- 納豆：100g
- 黒煎りごま：大さじ1

【A】

- にんじん：60g
- 干し椎茸：3枚
- 長ねぎ：1/2本
- 油：少々

- 卵：1個
- 塩：小さじ2/3
- パン粉：1/2カップ
- 薄力粉：大さじ1
- 揚げ油：適量
- 大根おろし：適宜

作り方

1

豆腐は熱湯にほぐし入れ、ざるにあげ、水気をきっておきます。

2

【A】をみじん切りにし、サッと炒めます。塩少々をふります。

3

"1"の豆腐に卵を加え、すり鉢でよくすり、塩を加えます。

4

"3"に"2"の野菜と納豆と黒煎りごまを加えて混ぜます。硬さをみながらパン粉と薄力粉を混ぜます。

5

"4"の種をスプーンで落としながら、油でカラッと揚げます。

【ワンポイントアドバイス】

たんぱく質とビタミンB群や納豆のフィトエストロゲンで骨粗鬆症予防！老化防止と更年期障害の予防にも！