

おすすめヘルシーレシピ

豆腐の土佐焼き

(エネルギー220kcal タンパク質 16.2g 脂質 9.7g 食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)

材 料	2人分
木綿豆腐	300g
薄力粉	大さじ2
溶き卵	1/2個
しょう油	小さじ1
かつお節	10g
ごま油	小さじ1/2
キャノーラ油	小さじ1/2
万能ねぎ	1本
レモン	1/3個



作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで、水切りし、一人3個になるように切り分けます。
- ②①の豆腐に、薄力粉→溶き卵(しょう油入り)→かつお節の順で豆腐全体に衣をつけます。
- ③フライパンを熱し、油を加え、②の全面がカリッとなるように焼きます。
- ④③を器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを振ります。
- ⑤食べるときに、くし形に切ったレモンを絞りかけていただきます。

ひとこと

振りかけたレモンの酸味と衣のかつお節のうま味が口の中で強い印象を与え、淡泊な味の豆腐が食卓のメイン料理として成立します。

今回は、溶き卵にしょうゆを加え、下味にしましたが、しょうゆを焼き上がりにつけて、表面に味をつけたり、おろし大根を薬味に乗せ、上からしょうゆをかけていただいてもよいでしょう。