

豆腐田楽

<材料（2人分）>

- ・ 木綿豆腐 100g
（焼き豆腐でも可）

田楽みそ

- ★ 味噌 大さじ1
- ★ 砂糖 大さじ1/2
- ★ みりん 大さじ1/2



.....

<作り方>

- ① 木綿豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切る。
- ② 焼き色がつくまで、熱したフライパンで焼く。
- ③ ★の調味料はあらかじめ合わせておき、フライパンでとろみが付くまで煮詰める。
- ④ ②の豆腐に、④の田楽みそをかけて完成。



豆腐は、肉・魚・卵・乳製品と同様に、たんぱく質を多く含む食品です。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。

<栄養成分（1人分）>	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.9g
炭水化物	6.8g
塩分	1.2g