

# カルシウムたっぷりメニュー！



## 桜えびと豆腐のお好み焼き


### 材料（2人分）

豆腐……160g  
卵……1個  
小麦粉……80g  
キャベツ……2枚  
桜えび……大さじ2  
和風だし……小さじ1  
油……大さじ1  
\*ソース……適量  
\*かつお節……適量  
\*青のり……適量  
\*紅しょうが……適量

### 作り方

①ボールに卵を入れてほぐし、豆腐を入れ泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。次に、小麦粉・和風だしを加えよく混ぜる。  
②1cmの粗くみじん切りにしたキャベツと桜えびを①に入れざっくりと混ぜる。（生地が固ければ水を入れて調整する）  
③フライパンに油をひき温め、生地を入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、焼く。お好みで\*印の材料をのせて切り分ける。

### 栄養成分表（1人あたりの含有量）

 373 カロリー	19.6	g たんぱく質
	15.1	g 脂質
	1.7	g 食塩相当量
	289	mg カルシウム

調理時間 20分

カルシウムたっぷり！