

れんこんの落とし焼き

豆腐やしらす干しにはカルシウムが多く含まれ、お子様から高齢者まで積極的にとりたい食材です。落とし焼きは、成型の必要もなく簡単に作れます。おかずの一品や、おやつとしてお召し上がりいただけます。また、手づかみでも食べやすく、具をすべてすりおろせば離乳食にもなります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 10.2g 脂質 7.6g 炭水化物 16.9g

●材料 (2人分)

・木綿豆腐	1/2 丁	調味料 A	
・れんこん	100g	・味噌	小さじ 1/2
・にんじん	20g	・砂糖	小さじ 1
・しらす干し	20g	・お湯	小さじ 1
・きな粉	大さじ 1	・いりごま (白)	小さじ 1
・片栗粉	大さじ 1	長ねぎ (白髪ねぎ)	10g
・ごま油	小さじ 1		

●作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み重しをのせて、しっかり水切りをします。
- ② れんこんの半分はすりおろし、れんこんの残り半分とにんじんは粗めのみじん切りにします。
- ③ 長ねぎは 5cm の千切りにし、水にさらし、水気をきっておきます。
- ④ ボウルに①と②としらす干し、きな粉と片栗粉をいれ、よく混ぜ合わせます。混ぜたら 6 等分に分け、ラップで包み平らな丸型に形を整えます。
- ⑤ 中火でフライパンを熱し、ごま油を薄くのばして、④の生地のラップを外して焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたら、ひっくり返して、両面を焼きます。
- ⑦ 調味料 A を混ぜ合わせ落とし焼きに塗り、白髪ねぎを飾って、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。