

●作ってみませんか【平成 19 年10月1日号】

豆腐の海苔巻き焼き

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

カルシウムたっぷりのおかずです。

カルシウムというと牛乳や乳製品が有名

ですが、豆腐や高野豆腐にも豊富に含ま

れています。この料理は、見た目も美しく、

海苔の香りもよく、うす味でおいしく食べられます。



●材料(4人分)

木綿豆腐 300g(1丁)・高野豆腐 20g・とりひき肉 80g・人参1本・枝豆適量・海苔2枚・A(酒大さじ1・砂糖・みりん各大さじ1と1/3・塩小さじ1/2・しょうゆ大さじ1/2)

●作り方

①人参は5mm角、長さ10cm に切り塩ゆでし、ゆでた枝豆もサヤから出す。／②豆腐は240gになるまで水切りする。高野豆腐は乾燥したままオロシガネですりおろす。／③すり鉢でひき肉、豆腐をよくまぜ、Aの調味料と高野豆腐をまぜる。／④1枚の海苔に③を1/2 量のばし人参、もう1枚の海苔に残り量をのばし枝豆を入れて巻く。／⑤ホイルに包み、魚焼き器で15 分焼く(オーブントースターでもよい)。／⑥輪切りにする(油で揚げてもよい)。