

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<骨健康>



豆腐DEお好み焼き

【材料（1人分）】

- 木綿豆腐 150g
- キャベツ 60g
- 長ねぎ 10g
- A)たまご 1個
- A)天かす 5g
- A)桜えび 5g
- A)和風顆粒だし 小さじ1/2
- B)【オタフク】お好みソース 大さじ1
- B)マヨネーズ 大さじ1
- B)鰹節 1.5g
- B)【永井海苔】青粉 適量

【作り方】

- ① キャベツは千切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②にA)、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に③を広げ、ラップをふんわりかけ電子レンジで600W7～8分加熱する。
- ⑤ ④にB)をトッピングして完成。

★ポイント

木綿豆腐、桜えびはカルシウム豊富食材。
卵黄(ビタミンD)がカルシウム吸収を助けます!

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	356kcal
たんぱく質	23.2g
食塩相当量	2.1g

