

# お豆腐の和風ピカタ

「ピカタ」とは肉や魚に小麦粉と溶き卵をつけて焼いたものを言います。今回は、豆腐でヘルシーに、だし汁や万能ねぎを使って和風に仕上げました。

## 【材料 2人分】

- ・木綿豆腐…300g
- ・こしょう…少々
- ・小麦粉…適宜
- ・卵…2個
- ・万能ねぎ…10g
- ・舞茸…30g
- ・エリンギ…20g
- ・大根…40g
- ・にんじん…10g
- ・ごま油…小さじ1

- A
- 〔だし汁…小さじ2・1/2〕
  - 〔しょうゆ…小さじ2〕
  - 〔練りからし…小さじ1/2弱〕



エネルギー 234kcal/食塩相当量 1.2g

## 【作り方】

- ① 豆腐は水切りをしておく。万能ねぎは小口切りにし、舞茸はほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 大根、人参はせん切りにし、合わせて水につけ、水気を切る。豆腐を1人4切れになるように切り、こしょうを振って小麦粉を両面に薄くまぶす。
- ③ 溶きほぐした卵に万能ねぎを混ぜ合わせる。フライパンにごま油を熱し、卵液を約大さじ1流し入れ、卵液にくぐらせた豆腐をのせる。豆腐を端に寄せ、再び卵液を流し入れ、その上に豆腐を裏返して乗せ、卵で包むように焼く。残りの豆腐も同じように焼く。
- ④ 同じフライパンで舞茸とエリンギを焼く。器に③を盛り付け、大根、にんじん、舞茸、エリンギを添える。

## 【食生活改善推進員から一言】

焼く時には、しっかりと焼き目をつけるのがオススメ。見た目も香りもアップします。