

ヘルシーレシピ 2月分

豆腐カツ丼



具のみ

〈1人分栄養量目安〉
エネルギー 473 kcal
たんぱく質 12.4 g
脂 質 * g
塩分相当量 1.2 g
* 吸油量 6gで栄養価計算
* ごはん150gで //

材料 / 2人分

ごはん	…	150g	卵	…	20+40g
豆腐	…	150g			(1個)
玉ねぎ	…	120g	小麦粉	…	5g
すきたれ	…	30g	パン粉	…	15g
酒	…	5g	揚げ油	…	適宜
水	…	100g	塩こしょう	…	少々

作り方

- ①玉ねぎはスライス。すきたれ、酒、水を加え、蓋をして弱火で10分程煮る。
- ②水切りした豆腐に塩こしょう、小麦粉、溶き卵(20g+水10g)、パン粉をつけて、油で揚げる。
- ③①に②を加え、溶き卵を流して、煮えたら出来上がり。