

# 厚揚げの田楽



【材料】 1人分

厚揚げ	1/4パック (55g)
A { みそ	小さじ1
{ みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1

## ひとこと

厚揚げにはカルシウムや鉄が豊富に含まれます。おかずはもちろん、おつまみにもおすすめです。

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯にくぐらせ、キッチンペーパーで水けを軽く拭きとり、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを混ぜて①の片面にぬり、すりごまを振ってトースターやグリルで、軽く焼き目がつくまで2~3分くらい焼く。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
132	7.5	186	5.1	1.2	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

