



栄養価 (1人分)

エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	8.2g
炭水化物	22.2g
糖質	20.9g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	4.1g

時短/簡単！豆腐たこ焼き風

材料 (1人分)

相模屋食料 きぬ豆腐※

1/2パック (75g)

千切りキャベツ※

30g

卵

1個

紅しょうが

6g

小ねぎみじん

2g

顆粒だし

小さじ1

片栗粉

大さじ1

中濃ソース・かつお節・青のり 適宜

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合があります。

地域により予告なく販売終了になる場合があります。

手順

- 1 豆腐をボウルに入れ、卵を入れてよく混ぜる。
- 2 千切りキャベツは、ザクザク切って少し短くする。紅しょうが・小ねぎは細かく切る。
- 3 すべて加えて混ぜて、くっつかない加工のたこ焼き器に油をひかずに焼く。
- 4 片面が焼けたら、ひっくり返して火を通す。
- 5 皿に移したらソースやかつお節などをかける。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

顆粒だしを加え、紅しょうがと小ねぎを少し加えることでうま味を出しています。たこ焼きは、くっつきにくい加工のプレートを使用すると油を使わずに、簡単にキレイな丸い形状に焼くことができます。青のりを振りましたが、量は体調に合わせて使いましょう。ソースがおすすめですが、代わりにポン酢を使用いただいてもよいと思います。このレシピで、家族やご友人とのたこ焼きパーティーも、みんなで一緒に楽しめます。