

タコのねぎ塩あえ

材料 (4人分)

タコ(ゆで) 180g
 長ねぎ 1/2本(70g)
 ごま油 小さじ1
 塩 ふたつまみ
 あらびきこしょう 適量

作り方

- ① タコは薄切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② ボウルに①のタコと長ねぎ、ごま油、塩、あらびきこしょうを入れ、よくあえる。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 47 Kcal	タンパク質 5.4g	脂 質 1.1g	炭水化物 3.6g	食塩相当量 0.7g
------------------	---------------	-------------	--------------	---------------

天使が作ったタコチヂミ

～礼文の魅力をつめこんで～



材料 (4人分)

豆腐(絹) 1/2丁(150g)
 ごま油 大さじ1

[A]

薄力粉 60g
 片栗粉 25g
 卵 1個
 昆布だし 大さじ1
 (水100ml・昆布2g)

[B]

タコ(ゆで) 100g
 長ねぎ 1/3本(30g)
 ニラ 1/3束(40g)
 キムチ 100g

下準備

- ① 昆布2gを100mlの水に10分浸し、その後600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 材料を切る。
 - ・だしを取った後の昆布：2mmの細切り。
 - ・タコ：薄切りにし、包丁でたく。
 - ・長ねぎ：2～3mmの斜め切り。
 - ・ニラ：3cmの長さに切る。
 - ・キムチ：大きいものは一口大に切る。

作り方

- ① 豆腐をつぶすように混ぜ、さらに[A]を加えて混ぜる。
- ② ①の生地の下準備した昆布と[B]を合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、温まったら②の1/4量を入れてのばす。
- ④ 中火で2分ほど焼いたらひっくり返し、フライ返しで押しして薄く平らにする。
- ⑤ 両面に焼き目がつき、中に火が通ったら完成！

栄養成分 (1人分)

エネルギー 175 Kcal	タンパク質 9.3g	脂 質 6.2g	炭水化物 20.1g	食塩相当量 1.1g
-------------------	---------------	-------------	---------------	---------------

☆ポイント

小麦粉の一部を豆腐に置き換えているため、全て小麦粉を使用した場合と比較してカロリー20%カット！