

## お豆腐でヘルシーに♪あごだしの好み焼き(1人前約240kcal)



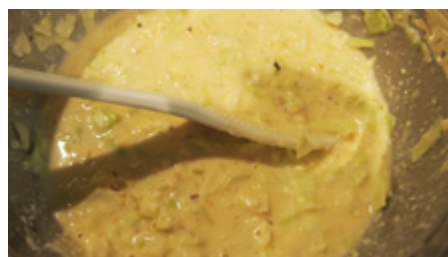
### <材料(3枚分)>

- 薄力粉……100g
- キャベツ……1/4玉
- 豆腐……100g
- 卵……1個
- マヨネーズ……少々
- ソース……お好みで
- 青のり……お好みで
- だし取り職人……1袋

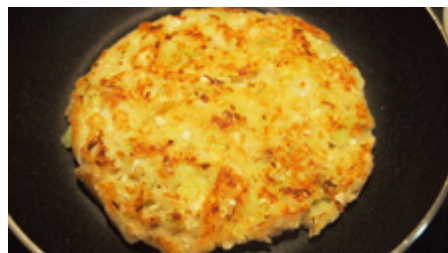
### <使用した商品>



【1】「だし取り職人」の中身を100ccの熱湯に溶かし、ボールに薄力粉、豆腐と一緒に入れてよく混ぜます。



【2】みじん切りにしたキャベツと卵を加え、さらに混ぜます。



【3】フライパンで生地を焼いていきます。お好みの焼き加減になったらお皿に移し、ソース・青のりをお好みでかけて完成です。