

豆腐キムチちぢみ

材料（1人分）

豆腐	150g
片栗粉	大さじ3
キムチ	50g
ニラ	3本
めんつゆ	少々
ごま油	大さじ1



バックナンバーをホームページに掲載しています！

こちらからご覧ください →



今回のレシピは、「竜ヶ崎骨髄バンクを
広める会」よりご提供いただきました。
アレンジも楽しいレシピ、ぜひお試し
ください！



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① ボウルに豆腐を入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①に片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ②にキムチとざく切りにしたニラ、めんつゆを入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、③を広げて入れる。
- ⑤ 裏面が焼けたらひっくり返して、もう片面を焼く。
- ⑥ 両面に焼き色がついたら、完成！

【栄養成分/1人あたり】

エネルギー	344kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	21.5g
炭水化物	28.0g
塩分	1.7g

◎お好みでとろけるチーズや豚肉を入れても美味しいですよ♪