

豆腐のピカタ

とうふ&たまご

材料

8人分

- 木綿豆腐 …………… 4丁
- 卵 …………… 4個
- 青じそ葉 …………… 10枚
- 塩・コショウ …………… 少々
- 唐揚げ粉 …………… 少々



作り方

ホテルパン 25mm

- 豆腐は半分に切り、さらに3等分にし薄い長方形とし良く水を切る。
- 卵を割りほぐし細切りにした青じそ・塩・胡椒を加え混ぜ合わせる。
- 水切りした豆腐に唐揚げ粉をまぶし、2.を付ける。クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、**ホットエアー**で250℃5～6分焼く。

栄養量

1人分

熱量	187kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.0g
炭水化物	11.8g
塩分	1.3g