

豆腐入いお好み焼き



【材料】

豆腐（木綿、絹ごしどちらでも）	1丁（300g）
切干大根	30g
キャベツ	1/10玉（70g）
卵	1個
小麦粉	大さじ4
粉チーズ	大さじ1
キムチ	30g
油	大さじ1
お好み焼きソース	
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
お好みで	
かつお節、のり、紅しょうが、天かす、桜エビ	

【作り方】

- ① 切干大根をさっと水で洗い1～2cmくらいに切る。
- ② キャベツは太めの干切りにする。

お好みで紅しょうが、天かす、桜エビなど

- ③ ボールに①、②、豆腐、卵、小麦粉を入れよく混ぜる。



- ④ ③を2つのボールに分け、それぞれに粉チーズとキムチを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れ③を1枚ずつ両面焼く。



- ⑥ お好み焼きソースをぬり、かつお節、のりなど散らす。

乳酸菌はヨーグルトやチーズだけでなく
キムチなどの漬物、納豆などにも含まれています。