

食材2つだけ!

豆腐

×

キャベツ



調理時間

20分

豆腐を使ったリーズナブルな一皿

豆腐とキャベツのお好み焼き

材料 (2人分)

絹豆腐 …………… 100g

キャベツ …………… 2枚

○薄力粉 …………… 100g

○和風だしの素(顆粒)
…………… 小さじ1

サラダ油 …………… 大さじ1

お好み焼きソース(好みで)
…………… 適宜

かつお節(好みで) …………… 適宜

青のり(好みで) …………… 適宜

1 材料を切る

キャベツは粗みじんに切る。

2 混ぜる

ボウルに豆腐を入れて泡立て器でつぶす。○と水100ml(分量外)を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。キャベツを加えてまんべんなく混ぜる。

3 焼く

ホットプレートかフライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、2の1/2量ずつ丸く伸ばして5分焼く。裏面も同様に焼く。好みでお好み焼きソースを塗り、かつお節、青のりをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索