



高野豆腐のベーコン巻き

H27 箕輪西小学校



〈もみじメニュー〉

- ・秋の五目ご飯
- ・高野豆腐のベーコン巻き
- ・野菜いっぱい豚汁
- ・白菜の塩こんぶサラダ
- ・梨
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

高野豆腐が噛み応えがあり、食感が良いです。
ヘルシーなのに食べ応えがあります。

■材料 / 4 人分

高野豆腐 …… 2 枚
薄口しょうゆ 小さじ1/2
ベーコン …… 8 枚
片栗粉 …… 少々
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 小さじ2

■作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどす。
(しっかりもどす)
- ② 四等分に切る。
- ③ 水分を切り、薄口しょうゆで下味をつける。
- ④ 片栗粉をまぶす。
- ⑤ ベーコンを巻く。
- ⑥ 上から、塩こしょうをふる。
- ⑦ 油をひいたフライパンで焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 159kcal たんぱく質 7.7g 脂質 13.2g 炭水化物 1.8g 食塩相当量 0.8g