

発酵食品で免疫力アップ!

豆腐のキムチ はさみ焼き

【材料4人分】

木綿豆腐…………… 400g
こしょう …………… 少々
スライスチーズ ……4枚
キムチ…………… 80g
薄力粉 …………… 適宜
ごま油…………… 大さじ1
生野菜 …………… 少々



1 個分 栄養量

• エネルギー 188 kcal • 脂 質 12.7 g
• たんぱく質 11.9 g • 塩 分 1.1 g

2の豆腐に、3のキムチを巻き込んだチーズを挟みます。



★ここがポイント
豆腐の水気をよく切ると、扱いやすくなります。

①を縦に4等分し、厚みの半分のところの切り込みを入れます。



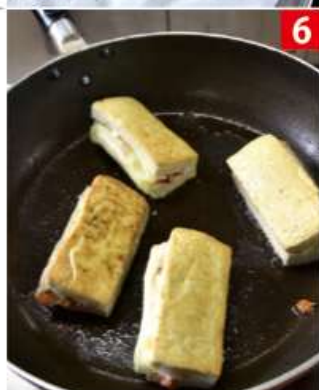
4にこしょう少々をふり、表面に薄力粉を薄くまぶします。



★ここがポイント
キムチが大きいとチーズが割れやすいので注意。



ごま油を入れてよく熱したフライパンに5を入れ、表面をこんがりと焼きます。野菜を添えて盛り付ければ完成です。



キムチを粗く刻み、スライスチーズにキムチをのせて巻き込みます。

