

豆腐と大和芋の卵焼き

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
豆腐	30	120g
大和芋	5	20g
卵	25	100g
万能ねぎ	5	20g
花かつお	0.2	0.8g
砂糖	1.5	6g
しょうゆ	2	8g
塩	0.1	0.4g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個



<作り方>

- ① 豆腐はなめらかになるまでつぶしておく。
- ② 大和芋はすりおろす。
- ③ 卵は溶きほぐし、万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせ、カップに入れてオーブンで焼く。
(180℃ 約15分)

1人当たり栄養価：1杯 - 77kcal たんぱく質 5.8g 塩分 0.6g

<一口メモ>

- * 給食では市内産の鶏卵や「さがみ長寿いも」を使用することもあります。