



## 豆腐と野菜のピカタ

調理：今町地区保健委員



(-) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

### POINT!

- ・人参、ズッキーニ、豆腐にそれぞれバターを1つずつ使うと、不足なく均一に焼くことができます。
- ・人参とズッキーニは、蓋をして蒸し焼きにすると火が通りやすいです。

### ■材料 (4人分)

- ・木綿豆腐…400g(200g×2丁) ・小麦粉…大さじ3～4
  - ・人参…中2/3本(100g) ・ズッキーニ…1本(200g)
  - ・バター…8g×3個 ・ケチャップ…小さじ4
- A {
- ・卵…3個
  - ・塩 …ひとつまみ×2回
  - ・こしょう…適量

### ■作り方 (約20分)

- 1 豆腐を半分の厚さに切り、長辺を3等分にする。ペーパーで包み、水気を切って、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 人参とズッキーニは厚さ7mm位の輪切りにする。
- 3 ボウルに、Aを合わせて混ぜる。
- 4 フライパンにバターを入れて弱～中火で熱し、人参、ズッキーニ、豆腐の順番に③からめて焼く。
- 5 器に盛り付け、ケチャップを添える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 226kcal 食塩相当量 0.9g