



トーフと納豆のお好み焼き

□ 材料	約4人前
絹ごし豆腐	300g
春キャベツ	小半玉
ひき割り納豆	2パック
焼きチクワ	2本
※小麦粉	200g
水	100cc
サラダ油	適量
ソース・青のり	適量
マヨネーズ	少々



□ 作り方

- 【1】 キャベツはザク切り・ちくわは小口に切る。
- 【2】 ボールに小麦粉・豆腐・水を入れてヘラで良くかき混ぜる。
- 【3】 【2】にキャベツ・ちくわ・納豆を入れてさらに混ぜる。
- 【4】 フライパンにサラダ油をなじませ【3】の生地を入れふっくらと焼く。
- 【5】 焼きあがったら、ソース・マヨネーズ等かける。

生地に豆腐が入っているので、水は加減して入れて下さい。

絹ごし豆腐を生地に入れると焼き上がりがとても柔らかく、少し扱いにくいかもしれません。

ソース又はポン酢でも美味しいと思います。