

味噌田楽

材 料（4 人分）

木綿豆腐 1 丁(400 g)

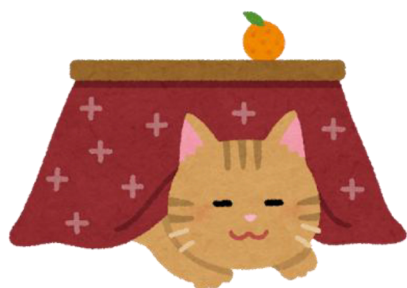
【練味噌用】

赤味噌(豆味噌) 40 g

砂糖 20 g

みりん 20 g

山椒の粉



作 り 方

1. 豆腐は水切りをする（田楽豆腐を使用してもよい）。
2. 練り味噌の材料を鍋に入れ、生味噌のかたさまで練り上げる。
3. 1 の豆腐を8等分に切る。
4. 3を 強火で水気が乾く程度に両面を焼く。
5. 焼き上がったら2の味噌を塗り、味噌の表面を軽く焼く。

※練り味噌はつやが出るまで十分練り上げないと、豆腐に塗ってから柔らかくなり落ちるので注意する。豆腐から出る水分が多くならないよう、しっかり水切りをす

1 人分栄養価

エネルギー	113	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	4.9	g
食塩	1.1	g

