

冷凍とろろを使った 豆腐と長芋のお好み焼き



< 材料 >

◎冷凍とろろCLX…150g
キャベツ…70g 木綿豆腐…1/2丁
卵…1個 顆粒だし…少々
薄力粉…大さじ1
ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり…適量

< 作り方 >

- 1.木綿豆腐、千切りキャベツ、冷凍とろろ、卵、薄力粉、顆粒だしを加え混ぜ合わせる。
- 2.フライパンで中に火が通るまで両面焼く。
- 3.お皿に盛り、ソース・マヨネーズ・鰹節青のりをかけたら出来上がり。



イースタンフーズ株式会社

Eastern Foods