

3. おからツナバーグ

(材料は2人分、エネルギー等も2人分です)

生おから	60g
長芋	60g
ツナ缶(小)	1缶
ひじき	大さじ0.5
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
白ごま	適量

- ① ひじきは水で戻し水気を切る。
- ② ボールにおから・すりおろした長芋・ひじき油を切ったツナ・塩とこしょうを入れ混ぜ混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にし、片面に白ごまをまぶしフライパンで両面をこんがり焼く。

エネルギー	297kcal
タンパク質	17.6g
塩分	3.6g

