

美味だより



昨年度、池上長寿園の栄養士会で「東京の介護って素晴らしいグランプリ2023」に応募しました。
今回の美味だよりは、その時のレシピを3回に分けてお伝えしている特別編の第2弾です！

いつもよりちょっとだけ手の込んだ

ちょこっとクック 特別編②



大田区自慢の一品！豆腐でふんわりたこぺったん



大田区の学校給食から生まれた大人気メニュー「たこぺったん」。
同じく大田区で、地域と共に歩む池上長寿園栄養士が、地域への思いをはせアレンジしました。
普段は小麦粉やたこ焼き粉で生地を作り油で揚げますが、今回は豆腐を使い柔らかくヘルシーに仕上げました。



〇材料(5個分) 1個分のエネルギー:70kcal たんぱく質:4.1g

木綿豆腐	200g(2/3丁)	塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ2(30g程度)	タコ焼きソース	20g
タコ	30g(1/2パック)	青のり	3個
紅しょうが	15g	かつお節	20g
小ねぎ	2本分(1/4束)		



- ① 豆腐は水を切り、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ② タコは1cm角程度、小ねぎと紅しょうがはみじん切りにする。
- ③ ①にタコ、小葱、生姜と塩を入れ、よく混ぜる。
- ④ ピンポン玉程度の大きさにまとめて、たいらに潰す。
- ⑤ 温めたフライパンに油を大匙1入れ、中火で両面こんがり焼く。片面およそ3分ずつ程度焼いて完成です！



桜えびやコーン、枝豆などを加えてアレンジするのもオススメ。
今回は焼いて仕上げましたが、油で揚げるとカリッと仕上がります。

特別編③は 令和6年12月20日頃に予定しています

