

◆ しらす豆腐ラップ



中村学園大学実習生考案レシピです。
タコスを見立てたものです！
豆腐をベースにしているのでたんぱく質UP！
シャキッとした食感でオーラルフレイル予防♪

材料(1人分)

生地

木綿豆腐…… 50g
しらす …… 3g

中に入れる具材

ひき肉 ……30g
食塩 ……0.5g
キャベツ ……5g

ソース

レンコン ……5g
トマト ……5g
紫玉ねぎ ……5g
アボカド ……10g
レモン果汁 ……1g
食塩 ……0.2g

(A)

作り方

- 1 豆腐をボウルに入れ細かく混ぜる。
- 2 しらすも加えて滑らかになるまで混ぜる。
- 3 クッキングシートに薄く伸ばす。
- 4 電子レンジで8分温めて取り出す。
- 5 ひき肉を載せひき肉側を下にして両面焼く。
- 6 レンコン、トマト、紫玉ねぎを角切りにする。
アボカドをつぶしAを入れてソースを作る。
- 7 生地の上にキャベツとアボカドソースをかける。

3



5



6



1人分あたり栄養価
エネルギー142kcal 塩分0.7g