

～＊～擬製豆腐の田楽焼き～＊～

<材料 4人分>

木綿豆腐……140g(約 1/3 丁 1 丁400gの場合)

鶏ミンチ肉……80g

たけのこ(ゆで)・30g

切干大根……10g

卵………1 個

片栗粉………15g

おろし生姜……小さじ 1/5

砂糖………小さじ 1/2

こいくちしょうゆ・小さじ 1

赤みそ………小さじ 1

=味噌だれ=

赤みそ………小さじ 1 強

砂糖………小さじ 1

すりごま………小さじ 1

水………20cc

<作り方>

- ①切干大根はぬるま湯で戻し、ざく切りに切る。
- ②たけのこは細千切りに切る。
- ③木綿豆腐は水気を絞り、砕く。
- ④材料と調味料をすべてよく混ぜて、フライパンか卵焼き器に油をひいて裏表焼く。
- ⑤焼けたら人数分に切る。
- ⑥味噌だれは、鍋に調味料と水を入れ、よく混ぜながら弱火で加熱する。
- ⑦⑤の擬製豆腐を皿に盛り付け、⑥の味噌だれをのせて出来上がり。



※学校給食ではオーブンで焼きます。家にオーブンがある方は、型に入れてオーブンでも焼きます。

味噌だれの水分が多い場合は、少し煮つめるか、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてください。

味噌だれは、焼いた魚や肉にかけても美味しいと思います。