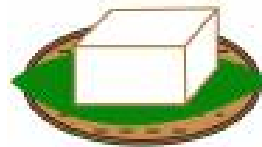


簡単おばんざい♪

ぎせいどうふ

☆擬製豆腐



【材料】大人2人分、子ども1人分

ひじきの煮物(市販) 1パック(300g)
木綿豆腐 1丁(300g)
片栗粉 大さじ1
タレ

A { めんつゆ(ストレート) 100cc
片栗粉

【作り方】

- ①ひじきの煮物・木綿豆腐・片栗粉をボウルに入れ、豆腐を崩しながらよく混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- ③Aの材料を鍋に入れ、火にかけ出来上がった②にかける。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。しっかりと火が通っていることを確認してください。



・時間がない時は、市販のひじきの煮物を使ってパパッと簡単に作れます。ひじきや豆腐はカルシウムや鉄分を多く含む食品なので、日ごろから食事に取り入れたいですね。

