

◎禅門豆腐

〈材料 2人分〉

- ・豚ひき肉 40g
 - ・木綿豆腐 90g
 - ・しいたけ 6g
 - ・にんじん 14g
 - ・玉ねぎ 16g
 - ・いんげん 8g
 - ・しょうが 少々
 - ・卵 ½個
 - ・揚げ油 適量
 - ・片栗粉 小1/2
- ～たれ～
- ・砂糖 小2
 - ・しょうゆ 小1
 - ・水 8g
 - ・片栗粉 小1/2

〈作り方〉

- ①豆腐は水切りをする。材料をすべて細かく切る。豆腐をなめらかになるまでよくつぶし、野菜と混ぜる。
- ②①に片栗粉、卵を混ぜ、油で揚げる。
- ③砂糖、しょうゆ、水を鍋に沸騰させ、水溶き片栗粉でとじる。②をよくからめる。

かつお節のかわりに、すりごまで作る“ごま和え”なめ茸で作る“なめ茸和え”のりで作る、“磯和え”なども子どもに人気です！



ご家庭にフードプロセッサーがありましたら、豆腐がなめらかになるまでつぶすのがおすすめです！！

◎ほうれん草のお浸し

〈材料 2人分〉

- ・ほうれん草 70g
- ・かつお節 1g
- ・しょうゆ 0.4g
- ・みりん 0.8g

〈作り方〉

- ①ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②かつお節を火で炒り、みりん、しょうゆ、①を入れ、味を調える。

◎若布スープ

〈材料 2人分〉

- ・えのきたけ 20g
- ・乾燥わかめ 0.6g
- ・万能ねぎ 6g
- ・みそ 小2
- ・煮干し 4g

〈作り方〉

- ①煮干しを水によくつけた後、火にかけて煮干しだしをとる。
- ②えのき、万能ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③①にえのき、わかめを入れ、ひと煮立ちさせ、みそで味を調える。仕上げにねぎを散らす。

