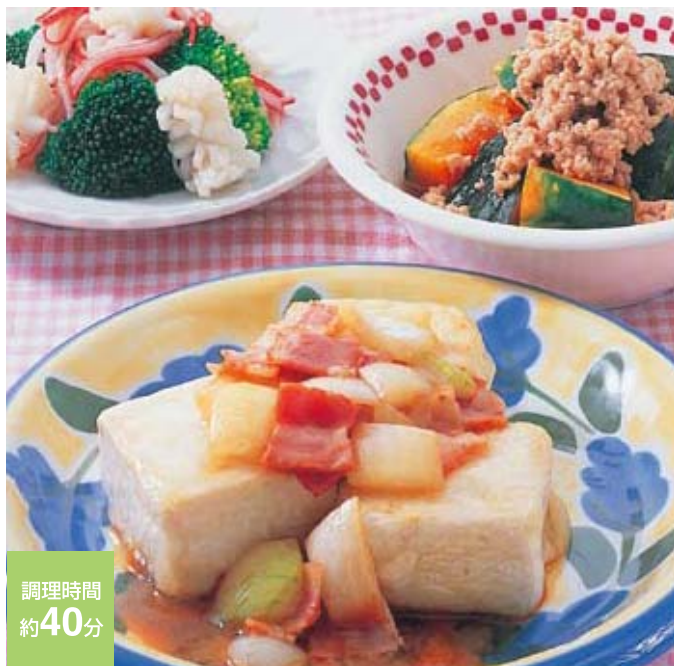


B おかいどく

豆腐のベーコンソースかけ

生姜じょうゆ・かぼちゃのそぼろ煮



エネルギー 510kcal 糖 質 31.2g
 蛋白質 36.3g 塩 分 4.8g
 脂 質 24.9g

お買い物メモ

片栗粉・バター・
酒・みりん

2人用	830円
3人用	1,170円
4人用	1,500円

●ベーコン…卵・乳 ●かにかまぼこ…卵

手順 ① ▶ ● ▶ ● ▶ ●

- 豆腐は軽く重石をし、水けをきって人数分に切り分ける。
- ①に片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで焼き、塩・こしょうをする。
- ベーコンと玉ねぎをひと口大に切り、バターでいためてAを加え、②にかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
豆腐のベーコンソースかけ			
豆腐	1丁	1½丁	2丁
片栗粉			
油			
塩・こしょう			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
玉ねぎ	小1個	小1個	小1個
バター			
A [酒	大1 ⅓	大2	大2 ⅔
しょうゆ	大⅔	大1	大1 ⅓

生姜じょうゆ

- ロールいかは食べやすく切り熱湯でゆでる。
- ブロッコリーは根元を切って小房に分け、熱湯で色よくゆでる。かにかまぼこは、軽くほぐしておく。
- ①と②を、すりおろした生姜(かぼちゃのそぼろ煮にも使用)とBであえる。

ロールいか	60g	90g	120g
ブロッコリー	120g	180g	240g
かにかまぼこ	2本	3本	4本
生姜	1カケ	1カケ	1カケ
B [しょうゆ	大⅔	大1	大1 ⅓
だし汁	大⅔	大1	大1 ⅓

かぼちゃのそぼろ煮

- かぼちゃはひと口大に食べやすく切る。
- 鍋にすりおろした生姜とCを煮立て、とりひき肉をそぼろ状に煮、①も加えて煮含める。

とりひき肉	60g	90g	120g
かぼちゃ	200g	300g	400g
生姜	少々	少々	少々
C [しょうゆ	大1	大1 ½	大2
さとう	大1	大1 ½	大2
みりん	大⅔	大1	大1 ⅓
酒	大⅔	大1	大1 ⅓
だし汁	150ml	230ml	300ml

調理時間
約40分