

メニュー名

# とうふ料理の三種盛り

学校名: 埼玉県立新座柳瀬 高等学校

氏名: 佐藤 佑希奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

お肉やお魚を1回の食事で、量を食べるのが難しくなってきたおばあちゃんの為に、少しでも多くたんぱく質を摂取できる様にと考えてみました。

全てがとうふそのものにならないように、食べ物から感じられる視覚、味覚、嗅覚の三つを楽しんでもらえるように作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●米粉入りとうふの蒸し団子 ごはん(炊けた状態)	100g	①豆腐をペーパータオルに包み皿にのせ、電子レンジで約2分加熱する。 布巾で水気をふき取る。熱が冷めるように、1cm角位にカットし皿に広げて冷ます。 ②ボールに【A】を全て入れ、よく混ぜ合わせ、丁度良い個数に分けて丸める。 ③②の個数分にご飯を丸める。 ④②で③を包み耐熱皿に並べて、酒をかけラップをし、レンジで2分加熱する。様子を見ながら、1分ずつ追加で加熱する。 ⑤大葉を添えて、団子を盛り付けて出来上がり。
酒	大さじ 1	
大葉	2枚	
【A】		
木綿豆腐	100g	
豚ひき肉	100g	
卵黄	1個	
しょうが汁	小さじ 1.5	
しょうゆ	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1	
片栗粉	大さじ 3	
●つけダレ		
しょうゆ	適量	
からし	適量	
ラー油	適量	
●野菜のとうふ	ゴマ風味あえ	①しめじは石づきを取り、ほぐす。人参は千切りにする。いんげんは斜め切りにする。 ②いんげん、人参、しめじの順に茹でる。 ③ざるにあげ、しっかりと湯切りをしておく。 ④ボールにと豆腐を入れ、割りほぐし、③を入れて混ぜ、ゴマドレッシングを入れ、さらに混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。
しめじ	50g	
人参	30g	
いんげん	20g	
絹ごし豆腐	20g	
ごまドレッシング	大さじ 1.5	
●とうふ茶わん蒸し		①絹ごし豆腐は1.5cm角さいの目切り。 ②ボールに卵を入れ、よくほぐす。 ③②に白だし、みりん、塩、水を入れてよく混ぜる。 ④③をこす。 ⑤器に豆腐を入れて、液を入れる。 ⑥ラップをふわっとかけ、弱レンジで2分ずつ、様子を見ながら加熱をし、約8分くらいで出来る。 ⑦三つ葉を添えて出来上がり。
水	3/4カップ	
卵	M玉 1個	
白だし	小さじ 1と1/2	
みりん	小さじ 1	
塩	小さじ 1/8	
絹ごし豆腐	50g	
三つ葉	少々	