

メニュー名

# こんがりお焼きととろーい豆腐

氏名:

石野 桃花

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつもお煎餅を固そうに食べている祖父を見て、お焼きを作ろうと思いました。祖父の好きな枝豆や栄養摂取のために、レンコン・サトイモを使いました。また、小エビや柚子で彩りを加えました。

老化防止効果がある豆腐と祖父の好きな抹茶を合わせて、付き合わせの一品にしました。美味しく食べて健康で長生きしてほしいです！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>●お焼き</b>		
サトイモ	250g	①サトイモ・枝豆を電子レンジで茹で、皮を剥く ②サトイモはつぶし、枝豆は1粒を4等分に切る レンコンはすりおろし、柚子の皮は細切りにする きんかんは飾り切りにする ③サトイモ・レンコン・枝豆・小エビ・柚子の皮を混ぜ、4等分にし、うすく伸ばす ④中火で両面がきつね色になるまで焼く ⑤のり・かいわれ・糸唐辛子・大葉・きんかんを飾り、ポン酢を添える
レンコン	35g	
枝豆(冷凍)	12粒	
小エビ	少々	
柚子の皮	少々	
のり	少々	
かいわれ	少々	
糸唐辛子	少々	
大葉	2枚	
ポン酢	大さじ3	
きんかん	1つ	
<b>●抹茶豆腐</b>		
<b>【A】</b>		①【A】をしっかり混ぜ、電子レンジで1分半か～2分温める。(ラップをふんわりかける) ②①を皿のまま布で包み、5分程度蒸らす ③柚子の皮・クコの実・木の芽を飾り、塩で味を調える
無調整豆乳	200ml	
にがり	10ml	
抹茶	小さじ1	
クコの実	3つ	
木の芽	1枚	
塩	少々	