



## ぎせい豆腐

： 作り方 ：

[こども一人分]

・木綿豆腐	40g
・人参	10g
・生椎茸	7g
・鶏挽肉	5g
・サラダ油	炒め用
・砂糖	1.5g
・醤油	3g
・卵	1/2個
・サラダ油	焼き用

1. 豆腐は水気をきってほぐし、人参と椎茸は干切りにする
2. 炒め用の油を熱し、挽肉と人参、椎茸を炒め、砂糖、醤油で調味し冷ましておく
3. 卵を割りほぐし、2と豆腐を入れて混ぜ合わせ、ホットプレートやフライパンに油をひいて焼く

作りやすい分量に変更して下さいね！