

【作品名】 牛乳揚げ焼き豆腐・野菜あんかけ	おざわ ももこ 氏名 小澤 桃心																																		
【材料】 (4人分) <u>牛乳 500 ml</u> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%; vertical-align: top;"> A <table style="border: none;"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">牛乳</td> <td style="padding-left: 20px;">500 ml</td> <td style="padding-left: 20px;">しょうゆ(下味用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">片栗粉</td> <td style="padding-left: 20px;">50 g</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉(まぶし粉)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">まいたけ</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td style="padding-left: 20px;">油(揚げ焼き用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">にんじん</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td colspan="2" style="padding-left: 20px;">(フライパンの底が埋まる程度)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">とうみょう</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle; padding-right: 10px;">B</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉</td> <td style="text-align: right;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">しょうが</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td style="padding-left: 20px;">水</td> <td style="text-align: right;">150 ml</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">油(炒め用)</td> <td style="padding-left: 20px;">小さじ2</td> <td style="padding-left: 20px;">めんつゆ</td> <td style="text-align: right;">大さじ4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding-left: 20px;">砂糖</td> <td style="text-align: right;">大さじ2</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>		A <table style="border: none;"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">牛乳</td> <td style="padding-left: 20px;">500 ml</td> <td style="padding-left: 20px;">しょうゆ(下味用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">片栗粉</td> <td style="padding-left: 20px;">50 g</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉(まぶし粉)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">まいたけ</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td style="padding-left: 20px;">油(揚げ焼き用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">にんじん</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td colspan="2" style="padding-left: 20px;">(フライパンの底が埋まる程度)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">とうみょう</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle; padding-right: 10px;">B</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉</td> <td style="text-align: right;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">しょうが</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td style="padding-left: 20px;">水</td> <td style="text-align: right;">150 ml</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">油(炒め用)</td> <td style="padding-left: 20px;">小さじ2</td> <td style="padding-left: 20px;">めんつゆ</td> <td style="text-align: right;">大さじ4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding-left: 20px;">砂糖</td> <td style="text-align: right;">大さじ2</td> </tr> </table>	牛乳	500 ml	しょうゆ(下味用)	適量	片栗粉	50 g	片栗粉(まぶし粉)	適量	まいたけ	10 g	油(揚げ焼き用)	適量	にんじん	20 g	(フライパンの底が埋まる程度)		とうみょう	10 g	B	片栗粉	小さじ1	しょうが	20 g	水	150 ml	油(炒め用)	小さじ2	めんつゆ	大さじ4			砂糖	大さじ2
A <table style="border: none;"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">牛乳</td> <td style="padding-left: 20px;">500 ml</td> <td style="padding-left: 20px;">しょうゆ(下味用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">片栗粉</td> <td style="padding-left: 20px;">50 g</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉(まぶし粉)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">まいたけ</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td style="padding-left: 20px;">油(揚げ焼き用)</td> <td style="text-align: right;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">にんじん</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td colspan="2" style="padding-left: 20px;">(フライパンの底が埋まる程度)</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">とうみょう</td> <td style="padding-left: 20px;">10 g</td> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle; padding-right: 10px;">B</td> <td style="padding-left: 20px;">片栗粉</td> <td style="text-align: right;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">しょうが</td> <td style="padding-left: 20px;">20 g</td> <td style="padding-left: 20px;">水</td> <td style="text-align: right;">150 ml</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 5px;">油(炒め用)</td> <td style="padding-left: 20px;">小さじ2</td> <td style="padding-left: 20px;">めんつゆ</td> <td style="text-align: right;">大さじ4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding-left: 20px;">砂糖</td> <td style="text-align: right;">大さじ2</td> </tr> </table>	牛乳	500 ml	しょうゆ(下味用)	適量	片栗粉	50 g	片栗粉(まぶし粉)	適量	まいたけ	10 g	油(揚げ焼き用)	適量	にんじん	20 g	(フライパンの底が埋まる程度)		とうみょう	10 g	B	片栗粉		小さじ1	しょうが	20 g	水	150 ml	油(炒め用)	小さじ2	めんつゆ	大さじ4			砂糖	大さじ2	
牛乳	500 ml	しょうゆ(下味用)	適量																																
片栗粉	50 g	片栗粉(まぶし粉)	適量																																
まいたけ	10 g	油(揚げ焼き用)	適量																																
にんじん	20 g	(フライパンの底が埋まる程度)																																	
とうみょう	10 g	B	片栗粉	小さじ1																															
しょうが	20 g		水	150 ml																															
油(炒め用)	小さじ2		めんつゆ	大さじ4																															
			砂糖	大さじ2																															
【作り方】 <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋にAを入れ、中火にかけフツフツしてきたら弱火にし、弾力が出るまで練る。 (ダマにならないように常に混ぜる。) ② ①を水にくぐらせた牛乳パックに入れて閉じ、氷水が入ったバットに入れ、冷やし固める。 ③ まいたけは手で割き、にんじんとしょうがは細切り、とうみょうは4cm幅に切る。 しょうがを炒め、香りが出てきたら、にんじん、まいたけ、とうみょうの順で炒めていく。 ④ ②を8等分して、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしたら中火で表面をこんがり焼く。 ⑤ 器に④を盛りつけ、③のあんをかけて完成。 																																			
【ポイント】 <ul style="list-style-type: none"> ・手間が少なく、簡単に作ることができます。 ・豆腐は弾力があり、牛乳でクリーミーなので、見た目よりも食べた時に満足感も得られます。 ・牛乳を多く使用しており、牛乳のパックを使用するなどの工夫をしています。 																																			