

【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) 牛乳 500 ml

A	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】

- 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の案をかけて完成。

### 【ポイント】

- ・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。