



豆腐のけんちん蒸し

： 作り方 ：

[こども一人分]

- 木綿豆腐 25g
- 鶏挽肉 15g
- 卵 10g
- 塩 0.2g
- 片栗粉 2g
- 生椎茸 7g
- 人参 5g
- たけのこ 5g
- 砂糖 1.5g
- 醤油 2.5g

1. 豆腐は水気をしっかりきり、椎茸、人参、たけのこを1.5cm位の千切りにする
2. 1の豆腐以外の材料を砂糖、醤油で煮る
3. 1の豆腐、挽き肉、卵をよく混ぜ合わせ、塩、片栗粉を更に加えて粘りが出るまで混ぜる
4. 3に2を合わせて、更によく混ぜる
5. アルミカップに4を入れ、15～20分蒸す

作りやすい分量に変更して下さいね！