

飾りをつけたら、ごちそうメニュー

## ぎせい豆腐

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

木綿豆腐	1/2 丁
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ	1/3 個
にんじん	1/6 本
干しいたけ	2 枚
卵	3 個
油	大さじ 1
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	30 cc



【 作り方 】

- ① 玉ねぎ、にんじんは長さ 1 cm のせん切りにする。干しいたけは水で洗い、ぬるま湯に浸けてもどし、粗みじんにする。卵は割りほぐしておく。
- ② 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに 500W で 1 分半ほど加熱する。  
※ 豆腐をペーパータオルで包み、上に重石を置いて 30 分位時間をおいてもよいです。
- ③ フライパンに油を熱して、鶏ひき肉と①を油で炒めて、調味料とだし汁を加え煮る。
- ④ ②の豆腐をほぐして③に混ぜ、溶き卵も混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にオーブンシートを敷き、上記④を流し入れて 180℃のオーブンで 15 分程度焼く。竹串を刺して透明な汁が出るように火を通す。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分ける。

※ 漢字では「擬製豆腐」と書きます。

一度ほぐした豆腐と他の材料や卵・調味料を混ぜて、もとの豆腐のように形を整え、加熱した料理です。

※ 花型に抜いたにんじんや絹さやを斜め切りにしたものをゆで、ぎせい豆腐の上に飾るとごちそうメニューになります。