

◆代替食材：みつ葉→水菜

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
花麩	4コ	6コ	8コ
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小1/4	小1/3	小1/2
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2	大2/3

材料	2人用	3人用	4人用
やまと豚 バラ蒲焼 (タレ込み) (冷凍)	240g	360g	480g
A 油	大1/2	大2/3	大1
卵	2コ	3コ	4コ
B 油	小2/3	小1	大1/2

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

くずし豆腐のとっときあえ

豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
カット白菜 (角切り)	140g	210g	280g
カット人参 (細切り)	20g	30g	40g
とっとき和風調味料	2/3 袋	1 袋	1 1/3 袋

作り方

下ごしらえ

- ア 花麩…ぬるま湯につけて戻す
- イ カット野菜をゆでる湯を沸かす。
- ウ バラ蒲焼…解凍する

花麩のすまし汁

- ① 水菜…ざく切り
- ② 鍋にCを入れて煮立て、軽く水気を絞った花麩、①を加えてさっと煮る。

くずし豆腐のとっときあえ

- ① カット野菜…イの湯でゆでる→水気をきる
- ② 水気をきってくずした豆腐、①を和風調味料 (お好みで加減) であえる。

豚しゃぶのごま酢あえ

- ① フライパンにAの油を熱してウを焼き、温かいご飯にのせる。
- ② ①のフライパンの汚れを拭き取り、Bの油を足して目玉焼きを作り (半熟程度でOK)、①にのせる。