

◆肉豆腐煮

食品名	数量	調理指示
鶏肉もも ひき肉	25	ボイル
絹ごし豆腐	25	1cm角
にんじん	15	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
しょうゆ	少々	中期は使用しない
上白糖	少々	中期は使用しない
塩	少々	中期は使用しない
だし汁	約100 g	
片栗粉	適量	

<作り方>

① にんじんはみじん切りにする。

② 豆腐を1cm角に切る。

③ 鶏ひき肉とにんじんをだし汁で煮る。

④ 鶏ひき肉に火が入り、にんじんが柔らかくなったら、豆腐を入れる。

⑤ 調味料で味を調え、水溶き片栗でとろみをつける。