◆しらす豆腐

食品名	数量	調理指示
しらす干し	20g	ボイル
豆腐	30g	1cm角に切る
キャベツ	15g	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100g	
片栗粉	適量	

＜作り方＞

① しらすを沸騰したお湯で約1～2分ほどゆで、ザルにあげる。（味見をして塩気が強ければ長めにゆでる）
② 豆腐を1cm角に切る。
③ キャベツはゆでてみじん切りにする。
④ キャベツをだし汁で煮る。やわらかくなったら、しらすと豆腐を入れて煮る。
⑤ 調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。