

豆腐のタルタルソース

<材料 大人4人分>

木綿豆腐 小 1/2 個
玉葱 1/4 個
マヨネーズ 大さじ 2
粉チーズ 大さじ 1
塩 少々
しょうゆ 少々
パセリ (乾燥でも)
お好みで

<<作り方>>

- ① 豆腐は茹でて、水気を切る
 - ② 玉葱はみじん切りにし、軽く茹でる
 - ③ ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でつぶし、材料をすべて入れ、混ぜて出来上がり！！
- ミルサー等がある場合使うことで、豆腐がなめらかに仕上がります。

洋風すいとん

<材料 4人分>

すいとん粉 150g
水 150g
鶏もも肉 50g
白菜 3枚
人参 1/4本
ねぎ 1/4本
ガラスープの素
大さじ 2強
水 800cc
しょうゆ 小さじ 1
塩 少々

<<作り方>>

- ① すいとん粉と水を合わせ、練る
(耳たぶぐらいの柔らかさ)
- ② 白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、
ねぎは小口切りにしておく
- ③ 鶏肉はひと口ぐらいに切っておく
- ④ 鍋にガラスープと白菜の葉以外の野菜と
鶏肉を入れて煮る。野菜が柔らかくなった
ら調味料を入れ、味付けをしておく
- ⑤ ④の中に①の生地をスプーンを使い
落としていく
- ⑥ 中火にしてアクを取りながら、煮る
- ⑦ 白菜の葉を加え、団子に火が通るまで煮て
出来上がり！！