



○ 使用製品 液体かつおの素リッキー



○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
175 kcal	8.2 g	10.4 g	10.9 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=204g)

● 木綿豆腐	100g	【材料A】	
● 薄力粉	5g	● 酒	4g
● 揚げ油	適量	● 濃口醤油	4g
● しいたけ	10g	● みりん	4g
● しめじ	10g	【材料B】	
● なめこ	10g	● 水	4g
● 水	50g	● 片栗粉	2g
● 液体かつおの素リッキー	1g		

○ 作り方

- ① 豆腐をクッキングペーパーで包み20分置いて水気を切る。
- ② 薄力粉をまぶして、色づくまで揚げる。
- ③ 鍋に水・液体かつおの素リッキー・きのこ類を入れて、火にかける。
- ④ 火が通ったら、材料Aを入れる。
- ⑤ 材料Bの水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑥ 器に②を盛り、あんをかける。

