

擬製豆腐

とうふ&たまご

材料

32人分

木綿豆腐	8丁	
鶏挽き肉	640g	
にんじん	300g	
干し椎茸	30g	
キヌサヤ	80g	
卵	20個	
サラダ油	50cc	
A	だし汁	500cc
	砂糖	80g
	醤油	180cc
	みりん	大8



作り方

ホテルパン 65mm

- 豆腐は水気を切り、布巾に包みきつく絞る。
- 人参、干し椎茸は千切りにし、キヌサヤは軽く茹で斜め千切りにする。
- 鶏挽き肉と2.の野菜を炒めAの調味料を加え煮る。その中に1.の豆腐を加え煮汁が無くなるまで煮る。
- 3.を火から下ろし、あら熱を取る。キヌサヤと溶き卵を加えて混ぜ合わせる。
- ホテルパンにクッキングシートを敷き、具を流し入れ、コンビ（蒸気50）で150℃ 20分焼く。

栄養量

1人分

熱量	182kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	10.0g
炭水化物	7.6g
塩分	0.9g