

29 うなぎの茶巾豆腐

取り合せ例 刺身
レンゴのきんぴら



材 料 (4人分)	
豆腐	1丁
玉ねぎ	1/2個
三つ葉	1/2束
卵	2個
うなぎの蒲焼	小 1匹
そばだし (市販品)	160ml
焼き海苔	少々
わさび	少々

作 り 方

豆腐は、布巾かキッチンペーパーで包み、に乗せてレンジ300wで約5分加熱する。加熱後、新しい布巾かキッチンペーパーで包みなおし、皿で重石をして水気を切り、荒くつぶす。



玉ねぎ、三つ葉はみじん切りにし、溶きほぐした卵、水気を切った豆腐と共にボールに入れて混ぜ合わせ、小さ目の容器4個にラップを敷いて、等分に入れる。



うなぎの蒲焼は、一口大に切り、等分に分けた豆腐の上に1/4量をのせ、茶巾のようにラップを絞る。容器のままレンジ台に並べ、レンジ300wで約15分加熱する。



🌀 竹串等でさして、煮え具合をみる。

ラップをはずし器に入れ、暖めたそばだしをはって、焼き海苔、わさびを添える。

30 ポテト入りコーンスープ

取り合せ例 エビフライ
グリーンサラダ



材 料 (5人分)	
じゃがいも	大 3個
缶詰スイートコーン (クリームタイプ) 牛乳	大 1缶 (430g) 250cc
パイオン 塩 こしょう	1個 少々 少々

作 り 方

じゃがいもは皮をむき、一口大に切って、容器に入れ、さっと水をくぐらせ軽く水を切る。ふたをして、レンジ500Wで6分加熱する(野菜の下ごしらえ)。



加熱後、コーン、牛乳、細かく砕いたパイオンを加え、ふたをして、レンジ500Wで約10分加熱する。途中1・2度取り出しをかき混ぜる。



加熱が終われば、塩、こしょうで味を調える。

