

J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) ちょうじたん あんかけとうふ 超時短 あんかけ豆腐
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入） _____玉ねぎ_____ 好きを育む



作り方

【1人分の作り方】

- ①豆腐4分の1を器に入れる。寒い時期は電子レンジで温めると良い
 - ②別の容器に玉ねぎスープのもと半分と熱湯100ccめんつゆ小さじ2分の1（調節する）、キャベツ、いりごま、ねぎ、片栗粉大さじ1入れ良くかき混ぜる。
 - ③さらに熱湯を50cc入れ良くかき混ぜる餡を作る。
 - ④豆腐にあんをかけ最後にツナ缶4分の1を乗せる。
- ～補足事項～
- ⑤餡の中にはかにかまなど好みのものを入れても良い
 - ⑥めんつゆの量は好みで調節すると良い
 - ⑦ツナ缶の替わりにかつおぶしでも風味が出て良い

材料と分量（4人分）碧海そだちの食材には★をつけて下さい

産直加工品「玉ねぎスープの素」2袋★

豆腐1丁 片栗粉 大4 水600cc めんつゆ 小さじ 2

千切りキャベツ 適量 ツナ缶 1缶 いりごま 適量 ねぎ 適量