

# 豆 腐 ち ゃ ん

佳作



材料	4人分の材料
絹ごし豆腐	300g
片栗粉	110g
水	大さじ2
とりがらスープの素	小さじ1/2
醤油	小さじ2
ニラ	適量
人参	適量
紅しょうが	適量
豚バラ肉	150g
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつまみ



## 作り方

- ① ニラは1cm幅のざく切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、滑らかになるように潰す。
- ③ ②に片栗粉、醤油、鶏ガラスープの素、水を入れ混ぜる。
- ④ ③にニラ、人参、紅しょうがを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を引き熱し生地を流し入れ平らにする。
- ⑥ 生地の上に豚バラ肉をのせ、塩、こしょうをかける。
- ⑦ カリカリになるまで両面を焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、盛りつけて完成！！

- ・卵と小麦粉が不使用でアレルギーに対応していて、手に入りやすい食材を使っている为学校給食に活用しやすいレシピでした。
- ・豆腐と片栗粉で作った生地がモチモチしていて、とてもおいしかったです。

