

作品名	白い包み焼き		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐、油揚げを使用しヘルシーに仕上げました。</li> <li>・冷や飯、米粉を用いてボリュームを加えました。</li> <li>・具材にれんこん、えび、ウィンナーを入れ、それぞれの食感を楽しめるようにしました。</li> </ul>		
材料 4人分	牛乳 200ml		
	油揚げ・・・4枚 豆腐・・・1丁 生しいたけ・・・2個 ウィンナー・・・2本 れんこん・・・30g 万能ねぎ・・・2本 むきえび・・・4尾 牛乳・・・200ml ご飯(冷めたもの)・・・大さじ3 米粉・・・大さじ3	バター・・・大さじ1 サラダ油・・・適量  みそ・・・小さじ1/2 コンソメ(固形)・・・1個 生クリーム・・・大さじ2 塩・・・適量 こしょう・・・適量  酢・・・適量	<飾り> にんじん・・・10cm 和風だし(顆粒)・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 油揚げを半分に切り、油抜きし、裏返しにしておく。</li> <li>② 生しいたけ、ウィンナー、皮をむいたれんこんを3mm角のさいの目に切る。</li> <li>③ れんこんは酢を入れた熱湯でゆでる。</li> <li>④ 万能ねぎは、長さ2mmの小口切りする。</li> <li>⑤ むきえびは5mm程の長さに切る。</li> <li>⑥ 鍋にバターを熱し、ウィンナー、生しいたけ、れんこん、えびを炒め、塩、こしょうを加える。</li> <li>⑦ ⑥の鍋に豆腐をつぶして入れ、牛乳、みそ、米粉、ご飯を加え、中火にかけて煮つめる。その後、コンソメを加え、塩、こしょうで味を調える。</li> <li>⑧ ⑦に生クリームと万能ねぎを加え、さっと混ぜ火を止める。</li> <li>⑨ ⑧を油揚げの中に入れ、楊子で止め、フライパンにサラダ油を熱し、こげ目がつくまで焼く。</li> <li>⑩ にんじんを型で抜き、和風だしで煮る。</li> <li>⑪ 器に⑨を盛り、⑩を添える。</li> </ol>		
写真			