



作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
- 野菜はラップに包み、レンジ 500W 約40秒 で加熱する。
- すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、Aを加えてすり混ぜる。
- ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
- ④を4等分にし、手にサラダ油（分量外）をつけて厚さ1cmの円形にする。
- 取り外したテーブルプレートの中央に⑤を寄せて並べる。
- ⑥を上段に入れ おかず 70 がんもどき で加熱する。

加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

133kcal

塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	1人分（2個）	2人分（4個）
木綿豆腐	1/4丁	1/2丁
殻つきえび	1尾	2尾
鶏ひき肉	12.5g	25g
片栗粉	7.5g	15g
A 酒	小さじ1弱	小さじ1/2
A 砂糖	少々	小さじ1/2
A 塩	少々	小さじ1/3
A しょうゆ	少々	小さじ1/2
にんじん（せん切り）	10g	20g
さやえんどう（せん切り）	1枚	2枚
生しいたけ（石づきを取り、せん切り）	1/2枚	1枚

がんもどきのコツ

豆腐の水切りは

しっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。

1人分は

仕上がり調整 弱 で加熱します。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。