




加熱の目安		使用付属品	
約20分		 テーブルプレート 上段	
1回に作れる分量			
1~2人分			
カロリー	塩分		
133kcal	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。

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

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 71 がんもどき で加熱する。

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。