



料理名

生麩～みたらし団子風～

料理写真



作り方

- ① 生麩を角切りにする。
- ② 切った生麩を沸騰した水で茹でる。
- ③ 茹でたら水につけて冷ます。
- ④ 冷めたら生麩を竹串で刺す。
- ⑤ 鍋に醤油、みりん、砂糖、片栗粉と水を合わせて、中火にかけて混ぜる。
- ⑥ とろみを付け、透明になるまで火を通す。
- ⑦ タレができたなら④にかけて完成。

料理ポイント

- ・みたらし団子のような見た目が斬新！
- ・生麩がもちもちして、タレと合間って美味しい！
- ・みたらしあんとなんか合っている！

材料（1人分）

材料	使用料
生麩	30g
醤油	9g
みりん	4.5g
砂糖	9g
片栗粉	2.5g
水	25g

エネルギー	109kcal
P	4.5g
F	0.2g
Na	1.3g