

☆きゅうしょくレシピ30☆

【こうやどうふのみそがらめ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

こうやどうふ	40グラム	・・・みずでもどす→サイコロにきる
かたくりこ	30グラム	
あぶら	あげものができりょう	
★さとう	15グラム	
★しょうゆ	10グラム	
★みそ	5グラム	
★みりん	5グラム	
★みず	15グラム	

(つくりかた)

- 1 (★のざいりょうでタレをつくる)
なべにさとう、しょうゆ、みそ、みりん、みずをいれてひをつけ、タレをにる。
- 2 こうやどうふのみずけをきって、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 3 こうやどうふとタレをからめる。

