

ぎせい豆腐

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豆腐	3 5 g	1 4 0 g	① 豆腐は水気を切り、キッチンペーパーでふき取る。
鶏卵	3 5 g	1 4 0 g	
にんじん	1 0 g	4 0 g	② 米ひじきは水で洗い、水につけて戻す。戻ったら水気を切る。
米ひじき	0. 5 g	2 g	
ねぎ	5 g	2 0 g	③ にんじんは粗みじん切り、ねぎは3 mmの小口切りにする。
濃口しょうゆ	2. 5 g	1 0 g	
砂糖	1. 2 g	4. 8 g	④ ボールに鶏卵を割りほぐし、①の豆腐を手で崩しながら入れる。②、③を加え、調味料を入れて混ぜ合せる。
塩	0. 1 2 g	0. 4 8 g	
			⑤ カップに④をいれ、2 3 0℃のオーブンで1 5分焼く。

