

# かばせき とうふ

4~5人ぶん

- ・ とうふ ...  $1\frac{1}{2}$ 丁<sup>ちやう</sup> ~ 2丁<sup>ちやう</sup> (600g)
- ・ やまいも ... 100g
- ・ ありごま ... おおさじ 2
- ・ かたくり = ... おおさじ 2
- ・ やきのり ... 全形<sup>ぜんけい</sup> 2まい  
(1まいを8つにきる)

トク

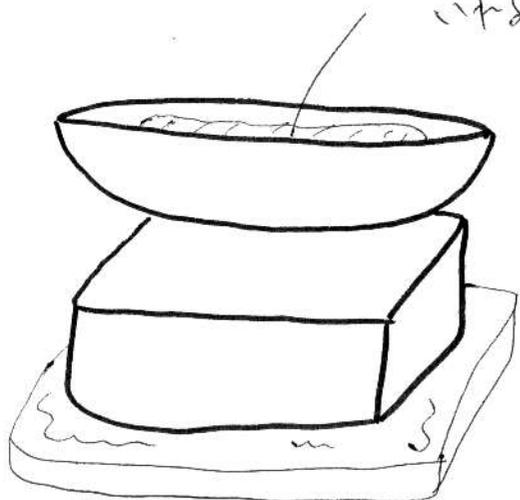
- しょうがのすりおろし ... ニさじ 1
- さとう ... おおさじ 2
- しょうゆ ... おおさじ 3
- みりん ... おおさじ 2

つくりかた

1. とうふのみずきりをする
2. ざいりょうをあわせる
3. やく

# 1. とうふのみずきりをする

みずぎ、おとしを  
いれる



30分ぐらい  
おいておく

みずきりあと  
ボールに入れて  
てこつぶす。



# 2. ざいりょうをあわせる

やまもをきって、ませる



つぶし、おろしと かたくりこをませる

おろし  
おろし2

かたくりこ  
おろし2

