



たぬきちゃんとろふ

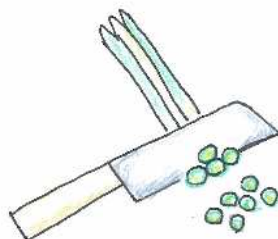
〈材料〉(1人分)

- ・とうふ はんちよう 半丁
- ・あけだま てきりよう 適量
- ・きざみのり てきりよう 適量
- ・小ねぎ てきりよう 適量
- ① { ばいのうしゆく めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
- ・水 大さじ2

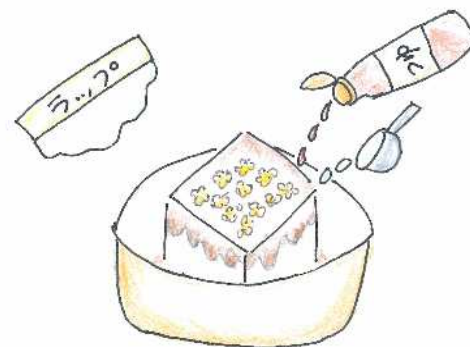


〈作り方〉

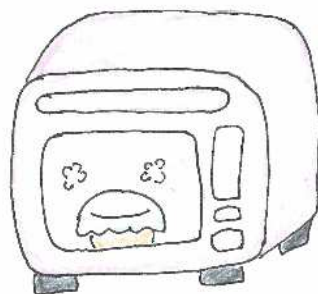
① 小ねぎを小口切りにする



② 深めの皿にとうふ、あけだま、①を
かけてラップをする



③ 電子レンジで1分あたためる



チ〜ン

④ ③にきざみのりと①の小ねぎをのせる



荒川区 ひろば館