## 沖縄パイン入りトーフー



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(4 人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	10 g	パイン缶スライス 1枚
人参	5 g	20 g
苦瓜	7 g	28 g
もやし	10 g	40 g
ベーコン	5 g	2 0 g
干し椎茸(乾燥)	0.5 g	2 g
サラダ油	0.5 g	小さじ1/2
島豆腐	15 g	60 g
削り節	0.2g	0.8 g
調味液		
醤油	2 g	8 g
味醂	1.5 g	小さじ1
酒	0.5 g	2 g
砂糖	0.2g	0.8 g
卵	10 g	40 g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。 (パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

人参・苦瓜は長さ3cmくらいの細切りにする。 ベーコンは千切りにする。

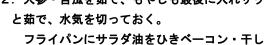
干し椎茸は戻してから細切りにする。

島豆腐は2~3cm角に切り、一旦湯通しし て水気を切っておく。(島豆腐が手に入らな い場合は、硬めに水気を切った木綿豆腐をお 使いください。)

削り節は乾煎りしておく。 調味液は合わせておく。

2. 人参・苦瓜を茹で、もやしも最後に入れサッ

椎茸を炒める。



3. 別のフライパンで、溶いた卵を炒めてそぼろ にしたら、パイン・クラッシュ缶果肉・2の椎茸 とベーコン・野菜、豆腐・削り節・調味液を入れ る。

全体が混ざったら火を止め、器に盛る。























この料理は、都内の学校給食メニューとして出されたものです。