

# 沖縄パイン入りトーフ



		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		20 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	0.2 g		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	0.2 g		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ツと茹で、水気を切っておく。

フライパンにサラダ油をひきベーコン・干し椎茸を炒める。



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。