



「麩のトマト煮つぶし」

<盛り付け例>

【材料】 1人分

- 麩 1個半 (0.8g)
- トマト(種・皮除く)・・・8g
- なす(皮を除く)・・・4g
- だし汁(削り節)・・・適宜
- 水溶き片栗粉・・・適宜



【作り方】

- (1) 麩は戻してから刻みます。
- (2) 鍋に麩と野菜をだし汁で煮ます。
- (3) 水溶き片栗粉を入れてなめらかにすりつぶします。



※トマトの皮はトマトに十字を入れて、熱湯にひたして5秒くらいしたら、冷水に入れると簡単にむけます。

