

## 女性学管外研修アンケート（参考）

### おすすめの豆腐料理

#### ① 豆腐のデザート(幼児さんのおやつにもおすすめ)

だんご粉を水でこねるところを絹ごし豆腐に変えて、さらにほうれん草のゆでてすりつぶしたのも加えてお団子をつくと栄養もあって美味しいです。

きな粉を添えるとさらに◎

#### ② 麻婆豆腐

生姜、ニンニクをみじん切りし豚肉ミンチと炒めて豆板醤とまぜる。

鶏ガラスープ、酒、醤油、砂糖、味噌を入れたスープを作る。

スープに1を入れ沸騰したら水切りした豆腐を切っている。水どきカタクリ粉を回している。