

フリガナ	ミキ ハナコ	性別	男・ <input checked="" type="radio"/> 女	年齢	48
お名前	三基 花子	連絡先	03 - 3486 - 1276		
メールアドレス	mikipost@mikipruneco.jp				
ご住所	150-8510	応募回数	13回		
東京 都道府県 渋谷区渋谷2丁目21-1 渋谷ヒカリエ30階					
○をつけてください。	コードNo.	代理店名	コードNo.		
ミキ会員・ <input checked="" type="radio"/> 営業所 代理店・ <input type="radio"/> その他	1234	05670 吉田 良子	(1234)		

○をつけてください。

アイディア料理部門  Kids-15歳以下部門  地域の特色料理部門  スイーツ部門

料理名 **プロテイン肉豆腐**



料理のポイント、エピソードなどをご記入ください。

大豆(プロテイン95、豆腐)、野菜を1皿で取れ、忙しい日の夕食によく作っている家族に人気の1品です。

豆腐や肉を煮る時は、煮汁が沸騰しないように注意します。

材料名・分量(4人分)

木綿豆腐	1丁 (350g)	【合わせだし】	
豚肉 (ロース薄切り)	200g	ミキプルーン	大きさ1
生姜	1かけ	ミキエコー37	4粒
玉ねぎ	1/2個	ミキ超特選減塩醤油	大きさ3
小松菜	1/2束	さとぎび畑のお砂糖	小さじ2
ミキプロテイン95	大きさ2	オイスターソース	大きさ1.5
		だし汁(ミキのおだし)	180ml

商品の合計使用量	
〔ミキプルーン <small>エキストラ スティック</small> 〕	大きさ1
〔ミキプルーンティーオー〕	
〔ミキエコー37〕	4粒
〔ミキプロテイン95〕	大きさ2
〔ミキバイオ-C 顆粒〕	
〔ミキジョイントビューティー顆粒〕	
〔ミキグルコエイドL〕	
〔ミキGシックス〕	
〔ミキアスプリプラス〕	

つくりかた 調理時間(30分) できるだけ詳しくご記入ください。

- 木綿豆腐は、12等分に切り、キッチンペーパーの上で5分ほど水切りをします。  
玉ねぎはくし形に切ります。  
小松菜は、塩ゆでし食べやすい大きさに切っておきます。  
豚肉は長さ4~5cmくらいに切ります。しょうがは皮つきのまま千切りにします。
- 鍋に合わせだしの調味料をいれ、玉ねぎ、生姜をいれて煮ます。
- ふつふつと沸いてきたら、水切りした豆腐をいれて、沸騰しないように5分煮ます。
- 豆腐を鍋のへり側に寄せて、ミキプロテイン95を薄くまぶした豚肉を1枚1枚広げるようにいれて中火で5分煮ます。  
小松菜と一緒に盛りつけます。