料理名	犠牲豆腐

材料		作り方	調理時間
木綿豆腐	30g	1.	豆腐は水切りして茹でてしぼる。
鶏ミンチ	20g		
酒	2g	2.	鍋に酒と鶏肉を入れてよく混ぜ合わせてから火をつけて炒る。鶏に火が通ったら、人参・椎茸を入れ、火が通ったら、味をつける。
干しシイタケ	0.5g		
人参	10g	3.	バットに移し、広げて冷ます。
砂糖	2.5g		
醤油	3g		ボウルに卵を溶き、3を入れて、よく混ぜ合わせ、フライパン又は、クッキングシートを敷いたオーブンで焼く。
酒	1g		
だし醤油	1g		
しお	0.1g		
卵	40g		