



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～梅雨時を元気に乗り切る豆腐料理～」

2001年6月放映分レシピ

豆腐のえびチリソース煮

材 料(4人分)

A .にんにく…………… 大さじ1
 しょうが……………大さじ1
 ねぎ……………大さじ2
 ごま油……………大さじ1
 B .むきえび……………150g
 酒……………少々
 C .ケチャップ……………50g
 砂糖……………8g
 濃い口しょうゆ……………10g
 中華スープストック……………4g
 酒……………10cc
 チリパウダー……………10ふり
 水……………50cc
 D .でんぶん……………5g
 水……………5cc
 玉ねぎ……………150g
 にんじん……………40g
 しめじ……………80g
 豆腐……………400g
 チンゲンサイ……………100g

作 り 方

玉ねぎ・にんじんは千切り、しめじは小房に分けておく。
 豆腐はさいの目にきる。
 チンゲンサイは塩ゆでし刻んでおく。
 Aを香りよく炒める。
 Bのむきえびを入れる。
 玉ねぎ・にんじん・しめじを入れてさらに炒め、柔らかくなったら
 Cの調味料を入れ、チリパウダーをふる。
 豆腐を入れ、豆腐が温まったら、でんぶんをいれる。
 チンゲンサイをちらして出来上がり。

真砂揚げ

材 料(4人分)

豆腐……………400g
 干しひじき……………4g
 鶏ひき肉……………70g
 むきえび……………50g
 しらす干し……………15g
 にんじん……………15g
 卵……………25g
 でんぶん……………30g
 塩……………1.5g
 酒……………2.5g
 しょうが……………大さじ1
 揚げ油……………適量
 ブロccoli……………1/2株
 A .
 ケチャップ……………40g
 ウスターソース……………20g
 赤ワイン……………20cc
 砂糖……………10g

作 り 方

豆腐は布巾に包んで、2枚のまな板の間にはさみ、30分～1時間置いて、水切りをする。
 干しひじきは水につけて戻し、しらす干しは熱湯をかけておく。
 材料と調味料を混ぜ合わせ、カレースプーンですくって揚げ油に落とし、きつね色になるまでゆっくりと揚げる。
 アンダーソースを一煮立ちさせ、器に敷き真砂揚げを盛る。
 ゆでたブロッコリーを添えて出来上がり。

焼きみそ豆腐

材 料(4人分)

絹ごし豆腐……………2丁
 A .
 白味噌……………50g
 削りかつお……………5g
 ねぎ……………大さじ1
 ねぎ(飾り)……………少々
 B .
 赤味噌……………50g
 しょうが……………大さじ1
 青じそ……………少々

作 り 方

絹ごし豆腐2丁をそれぞれ4等分し、熱湯にくぐらせて冷水に取り水気を切って器にとる。
 AとBをそれぞれ良く練り合わせ、竹製のしゃもじの両面に塗り、直火にかけて焼き色をつけ、香りが出るまで焼く。
 それぞれを4等分して豆腐の上のにのせ、Aには小口切りのねぎをのせ、Bには青じその千切りを薬味に添えたら出来上がり。