

豆腐入りだし卵



《材料：2人分》

卵・・・・・・・・・・2個
絹ごし豆腐・・・・200g
みりん・・・・・・・・大さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）
・・・・・・・・大さじ2
大根おろし・・・・・・・・適量
刻みねぎ・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 199kcal 塩分 1.2g 1食分 76円】

- 耐熱皿に空気が入らないようにお皿に沿ってラップをする。
※くっつき防止のため。
- ボールに豆腐を入れ泡立て器でクリーム状になるまで混ぜたら卵を加える。
- ②のボールにみりん・めんつゆを加え混ぜ合わせる。
- ①のお皿に③を流し込み、上からふんわりラップをしたら、600wのレンジで6分加熱する。
- 加熱後はラップを外し、粗熱を取ったら適当の大きさにカットし、大根おろしと刻みねぎを添える。

柔らかい食感のだし卵 じんわりお出汁がしみだしてきておいしさバツグン
お試しく下さい。

豆腐ステーキ きのこバターソース



《材料：2人分》

木綿豆腐・・・・・・・・1丁
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
A
バター・・・・・・・・5g
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

にんにく・・・・・・・・1片
バター・・・・・・・・5g
しめじ・・・・・・・・1/2パック
しいたけ・・・・・・・・1/2パック
ちりめんじゃこ・・・・15g
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・少々
細ねぎ・・・・・・・・3本

【1人あたり エネルギー 249kcal 塩分 2.8g 1食分 171円】

- 豆腐は、ペーパータオルで全体を包み、バットに並べて、皿などで均一に重しをして水切りをする（7～8分程度）。厚みを半分にして、2枚にしておく。
- にんにくはみじん切り、しめじは石突をとってほぐし、しいたけは軸をはずし、7mm厚さに切る。青ねぎは小口切りにしておく。
- フライパンに、サラダ油を入れて強めの中火にかけ、豆腐を並べ入れ、3分程度焼いたら、裏返し、蓋をして中まで熱くなるように焼く。仕上げに、Aを絡めて風味を出す。
- 別のフライパンに、バターを熱し、にんにくを入れていため、しめじとしいたけを入れ、強めの中火にかけて炒める。きのこがしんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れ、しょうゆをかけて香りを出し、こしょうをふる。
- 皿に、3の豆腐を盛り付けて、4のきのこソースをかける。2の細ねぎを散らす。

食べ応え満点の豆腐ステーキ 風味のいいソースがおいしさを引き出します。
是非お試しく下さい。

マーボー豆腐



《材料：2人分》

木綿豆腐・・・・・・・・1丁
豚ひき肉・・・・・・100g
ごま油・・・・・・・・大さじ1
長ネギみじん切り・・・・1本

片栗粉・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ2
ラー油・・・・・・・・適宜

A
豆板醤・・・・・・・・小さじ2
ニンニクみじん切り・・・・1片
生姜みじん切り・・・・1片

B
醤油・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
オイスターソース
・・・・・・・・小さじ2
コチュジャン
・・・・・・・・小さじ2
鶏がらスープの素
・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・150cc

【1人あたり エネルギー 414kcal 塩分 4.3g 1食分 254円】

- 豆腐を食べやすい大きさに切って、沸騰した湯で2～3分湯通しして、水気をよく切っておく。
- フライパンにごま油を熱し、Aを炒め、香りが出たら豚ひき肉をフライパンに入れて肉に火が通るまで炒める。
- 豆腐とBを加えて煮込む。
- 水溶き片栗粉・長ネギを入れてとろみをつける。好みで、山椒とラー油を加える。
- お皿に盛りつけて完成！！

簡単に出来るマーボー豆腐。
ご飯にかけてマーボー丼にするのもおすすめです。