

煮豆腐の辛子あん



《材料：2人分》

絹ごし豆腐……………1丁
昆布……………5cm
かつお節…ひとにぎり
水……………3カップ
A
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
B
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
C
片栗粉……………小さじ2
水……………大さじ1
練りからし……………適量

【1人あたり 78円 エネルギー 127kcal 塩分 3,25g】

《作り方》

- ① 豆腐は皿に出しておく。
- ② 鍋に一番だしを煮立て、Aで調味し豆腐を丸のまま入れて、弱火で10分ほどゆっくりと煮含める。
- ③ スプーンで豆腐をすくい取って器に盛る。
- ④ ②の煮汁にBの調味料を加えて濃い味にし、Cの水溶きかたくりで、強めのとろみをつける。
- ⑤ 練がらしを分量外の水で溶いて溶きがらしにし、④にかける。

上品なおだしがお豆腐を包み込みます 丁寧におだしをとって仕上げましょう

イタリアン冷ややっこ



《材料：2人分》

絹ごし豆腐……………1丁
サラミソーセージ…30g
スライスチーズ……2枚
梅干し……………大2個
甘長とうがらし……1本
みょうが……………1本
オリーブ油……………大さじ2

【1人あたり 191円 エネルギー 319kcal 塩分 2,1g】

《作り方》

- ① 豆腐はサッと水洗いして4つに切って器にのせる。
- ② サラミは細かく切る。スライスチーズも細かく切る。梅干しは種をはずして、細かくたたく。
- ③ ししとうは、種をはずして、みじん切りにする。
- ④ みょうがはみじん切りにする。
- ⑤ ②を混ぜ合わせ、2等分する。片方に③を混ぜ、もう片方に、④を混ぜる。
- ⑥ ①の豆腐に、⑤の具材をのせて、オリーブ油を全体にまわし掛ける。(豆腐1つにはししとう入りを、残りの1つにはみょうが入りをのせる)

おつまみにもぴったり サラミの塩っ気がおいしいトッピング
ほんのりきいた隠し味の梅干しがいい仕事をしてくれます

ちりめん豆腐ステーキ



《材料：2人分》

絹ごし豆腐……………1丁
バター……………10g
ちりめんじゃこ…大さじ3
ごま……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ねぎ……………大さじ3

【1人あたり 127円 エネルギー 171kcal 塩分 1,45g】

《作り方》

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーなどで包み、重りをのせて少し水気をきり、6等分に切る。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、絹ごし豆腐を入れる。両面焼き色がつくまで焼き、器に盛る。
- ③ ②のフライパンに、チリメンジャコ、ごまを加えて炒め合わせ、最後にしょうゆと刻みネギを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ 器に盛った絹ごし豆腐に③をかける。

栄養バランス抜群の雑炊 しっかり満足感を味わえるのも魅力です