

レシピ

ヘルシーレシピ

豆腐のすだち出しかけ

すだちとたっぷり夏野菜を合わせさっぱり食べれる豆腐メニューです。



材料 2人分

絹ごし豆腐	1/2 丁
オクラ	2 本
みょうが	1 個
きゅうり	1/4 本
長いも	20g
枝豆(さや付き)	20g
すだち	1 個

〈出し調味料〉

出し汁	100cc
濃口醤油	大s1/2
みりん	大s2/3
砂糖	小s2/3
塩	少々

作り方

- 鍋にだし調味料を入れて沸かし、冷まし、すだち 1/2 個を絞っておきます。
- オクラは下処理し、熱湯で枝豆と共に茹でます。
- オクラは1cm幅に切り、みょうがは粗みじん切りにします。
- キュウリ、長いもは1cm角に切ります。すだちは輪切りにします。
- 枝豆はさやから出して薄皮を取ります。
- 〈1〉の出しが冷めれば、野菜、すだちを入れます。
- 器に適当な大きさに切った豆腐を入れて〈6〉の野菜だしをかけて出来上がり。