Aya Sugiyama's Recipe

ヘルシー

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）

絹こし豆腐	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	大さじ1/2
みりん	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
塩	少々

作り方

1. 鍋に出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。
2. オクラは下処理し、熱湯で枝豆と共に茹でます。
3. オクラは1cm幅に切り、みょうがは粗みじん切りにします。
4. きゅうり、長いもは1cm角に切ります。すだちは輪切りにします。
5. 枝豆はさやから出して薄皮を取ります。
6. ①の出しが冷めれば、野菜、すだちを入れます。
7. 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。

料理研究家／管理栄養士 杉山 文

©2021 Aya Sugiyama All rights reserved.