

新しい食べ方発見!

豆腐



簡単! もちもち豆腐



※写真はイメージです。

材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐…………… 1/2 丁 (150g)
- ・かに風味かまぼこ…………… 3 本
- ・小ねぎ…………… お好みの量
- A
 - ・塩・こしょう…………… 少々
 - ・片栗粉…………… 大さじ 3~4
 - ・鶏がらスープの素…………… 少々
- ・ごま油…………… 適量
- ・ポン酢しょうゆ…………… お好みで

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで約2分(500W)加熱し水切りする。
- 2 かに風味かまぼこは小さく裂く。小ねぎはみじん切りにする。
- 3 ①・②・Aをよく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに多めのごま油を熱し、③を食べやすい大きさをずつつ入れて両面こんがり焼く。
- 5 焼けたら油を切り、皿に盛り付ける。

*お好みでポン酢しょうゆをつけてお召し上がりください。



混ぜて焼くだけなのに、
もちもち食感がたまらない時短メニュー!
お弁当のおかずやおつまみにも♪