



豆腐・とうふ・トウフ

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐: 1と1/2丁
- ・片栗粉: 適量
- ・サラダ油: 大さじ3
- ・酒、しょうゆ: 各大さじ2
- ・砂糖: 大さじ2弱
- ・にんにくのみじん切り: 小さじ1
- ・ツナ豆腐ソース
木綿豆腐: 1/2丁
マヨネーズ: 大さじ2
塩、こしょう: 各少々
ツナ缶: 小1缶
万能ねぎの小口切り: 適量

今月のレシピ(03月31更新)

豆腐・とうふ・トウフ

「参上！お助け料理人 平野寿将の夜明け レシピ完結編」(ソニー・マガジズ)77P

こんがり焼いた豆腐に、ツナ豆腐ソースかけて食べるヘルシーレシピ。
コクがあって味もしっかりしているから、立派なメインディッシュになります。

豆腐・とうふ・トウフ

1. 木綿豆腐はツナ豆腐ソースの分も合わせてしっかり水きりし、半分の大きさに切って半分の厚さに切る。
2. ツナ豆腐ソースを作る。ボウルに豆腐を入れてつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて味付けし、汁気をきったツナを混ぜる。
3. 1の豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに並べ入れてきつね色に焼く。
4. 酒、しょうゆ、砂糖、にんにくのみじん切り、水1/4カップを合わせて3に加え、豆腐に味をしかりからませる。
5. 器に4を盛り、2をかけ、万能ねぎを添える。

お助けポイント！
ツナ豆腐ソースを作る。

