

豆腐を楽しんでみませんか？

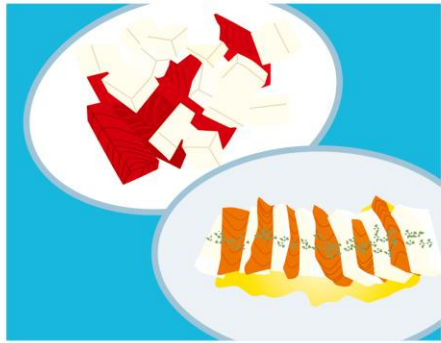
ワンパターンなメニューになりがちな豆腐。あっさり味だからこそ、いろいろ活用できますよ。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「豆腐」です。

お手軽な一品として助かる豆腐。でも、冷奴は薬味などもワンパターンになりがちで、みそ汁の具におかずだとマーボー豆腐、肉豆腐……と、ちよつとワンパターンになりがちです。そこで、いろんなアレンジをご紹介します。

サラダやおつまみで 楽しみましょう♪

冷奴より少しボリュームアップ！
サラダとして楽しむのはいかが？
海苔は豆腐と相性抜群！キムチや海苔、ごま油を合わせて、中華風サラダに。明太子と海苔を合わせ、しょうゆをかけても美味。
面倒なときは、海苔とゴマをちらし、めんつゆをかけるのもおすすめです。ここに、ちりめんじゃこや桜えびをプラスすると、立派なサラダになります。



マグロやサーモンを合わせると豪華に。
お好みのドレッシングなどで♪



- ・めんつゆなら、かにかまぼこやちくわと合わせても美味しいですよ♪
- ・アボカドやトマトと合わせて、しょうゆでいただく
- ・トマトと合わせるなら、オリーブオイル、黒コショウ、市販のハーブソルトでカプレーゼ風もおすすめ！
- ・バジルの葉を使えば、見た目もおしゃれに。お酒のおつまみにもぴったりです。

あんかけや丼など 立派な一品として楽しむ

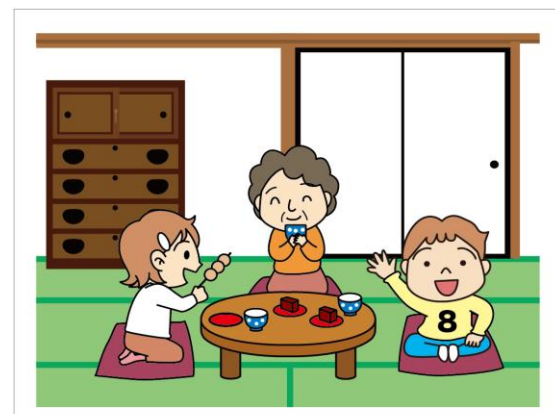
立派なおかずとして活かすのも良いですよ！そのなかでも、豆腐のボリュームを活かす、豆腐ステーキのアレンジをご紹介します。

- ・豆腐ステーキのつくり方：豆腐（めん、絹、どちらでもOK）をよく水切りして適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして焼く
- ・ここにいろいろ合わせていきます。
- ・水溶き片栗粉で仕上げるあんかけは、バリエーションもいろいろ！
- ・きのこを炒め、和風だしと合わせたいあん
- ・中華だしにかにかまぼこ、溶き卵を入れたあん
- ・にんじんや玉ねぎの細切り、もやしなどを使ったあん。野菜は、冷蔵



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



庫の余りものでOKです。
あんかけ以外にも……

- ・豆腐ステーキを耐熱皿に並べて市販のトマトソースをかけ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く
- ・豆腐ステーキの焼く前のものを活かすのもおすすめ。
- ・水切りした豆腐に片栗粉をまぶし、豚バラ肉を巻いて焼くと、ボリュームのある一品に。

丼にするのも良いですよ！
水、しょうゆ、みりんを合わせて熱したところに豆腐を入れ、卵でとじ、ご飯にそのままのせる。

- ・豆腐をそぼろ状にしても。水切りした豆腐をフライパンで崩しながら炒め、そぼろ状になったら、しょうゆ、みりん、味付けを。ここに、オイスターソースや和風だしを加えてもいいですね。
- ・超手抜きメニューとして、よく水切りした豆腐にレトルトカレーをかけるだけでも美味しいです。



野菜のあんかけは、和風、中華どちらのだしベースでも合いますよ！



材料、調味料、炒め時間などは、お好みで調整してくださいね