



枝豆のビリ辛冷や奴

193kcal／調理時間25分

[材料 4人分]

絹ごし豆腐	2丁
枝豆(塩ゆでしたむき実)	50g
ちりめんじゃこ	25g
高菜のつけもの	50g
赤とうがらし(輪切り)	2本分
白ごま	適量

A

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

ごま油	大さじ2
-----	------

[作り方]

1. 豆腐を半分に切り、漁港をかけてから冷蔵庫で冷やす。
2. 高菜のつけものを細かく刻む。
3. フライパンにごま油と赤とうがらしを熱し、棲豆、ちりめんじゃこ、高菜、白ごまを加えて炒める。
4. 3にAを加えて味付けし、冷ます。
5. 豆腐のまん中をスプーンを使ってくり抜き、4の具をつめる。

[ポイント]

1. 夏場の豆腐を衛生的に処理するため、まず一度、熱湯をかけて殺菌しておく。
3. ごま油と一緒に赤とうがらしを入れ、ゆっくりと熱していくことで、油に辛味を移す。