

7月のアイテム:ビールのおつまみ

株式会社 リサーチ・インターナショナル 222.0033 横浜市港北区新横浜 2.5.22 エクセレントプラザ 403 TEL 045.471.1800 FAX 045.471.1850



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
自ごま	適量

A しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1

でま油 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. フライパンにでま油と赤とうがらしを熟し、棲豆、ちりめんじやこ、高菜、白でまを加えて炒める。
- 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。