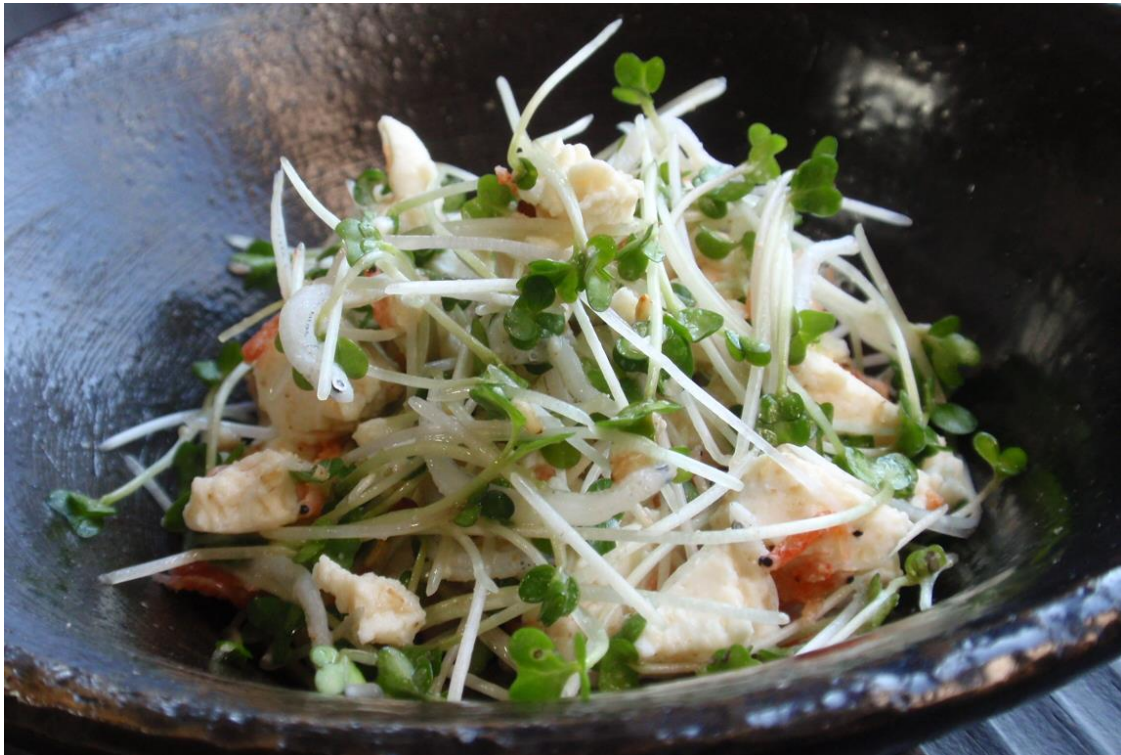


しらすとあみえびの豆腐サラダ



【材料】 (3～4人分)

木綿豆腐	1/2 パック (150 g～170 g 程度)
しらす	大さじ 1 強
あみえび	大さじ 1 強
ブロッコリースプラウト	1 パック
ごま油	大さじ 1/2
顆粒だし	2～3 g
すりごま	お好みの量

【下準備】

- ① 木綿豆腐はよく水を切る。
- ② ブロッコリースプラウトは、根元を切り落とす。

【作り方】

1. ①の木綿豆腐をボウルに入れ、へら等で崩す。
2. 1.のボウルにしらす・あみえび・②のブロッコリースプラウト・ごま油・顆粒だし・すりごまをいれて和える。
3. 2.を器に盛りつけてできあがり



豆腐の水切りの方法

《重しを使う》

①豆腐をキッチンペーパーで包み、平らなお皿などで重しをして 30 分ほど置く。
※豆腐の味をそのまま生かしたい料理の場合は、時間をかけて水切りをするとよいでしょう。

《電子レンジを使う》

- ①豆腐をキッチンペーパー 2 枚で包み、皿の上に置く
- ②電子レンジの 500w で 1～2 分加熱する