

# 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<br>(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