

豆腐のさば味噌ソース掛け



【材料】（4人分）

豆腐	1丁
玉ねぎ	1/4個
大葉	適量

《調味料の材料》

・さばの水煮缶	1/4缶
・マヨネーズ	大さじ2
・味噌	大さじ1
・おろしにんにく (チューブ)	1cm

【下準備】

- ① 豆腐は1/4に切る。
- ② 玉ねぎをスライスし、水にさらしたあと、水気を切る。
- ③ 大葉は千切りにする。

【作り方】

1. 耐熱皿に、さばの水煮と《調味料の材料》を入れ、ほぐして混ぜる。電子レンジで加熱し、ソースを作る。(目安:600Wで30秒)
2. 豆腐を器に盛り、1.のソースをかける。
3. 2.に②の玉ねぎを乗せ、③の大葉をちらして、できあがり。



ひとくちメモ

★和風のさば味噌ソースは、1缶丸ごとを使って、作り置きしておくとお他の料理に活用できます。(冷蔵庫で、2～3日保存できます)

野菜のディップ、ご飯のお供、パスタのソースなどにいかがでしょうか？