

梅のサッパリ豆腐和え



《材料》（2人前）

木綿豆腐	1丁（200g）
ほうれん草	1/2束
紅生姜	大さじ1
梅肉（チューブ）	3cm程
かつお節	1パック
塩昆布	一つまみ
醤油	適量

《下準備》

- ①木綿豆腐とほうれん草は電子レンジ（600W）でそれぞれ1分程加熱して水切りする。
- ②①の木綿豆腐は手でほぐし、ほうれん草は2cmの長さに切っておく。
- ③紅生姜はみじん切りにする。

《作り方》

- 1.②のほぐした豆腐とほうれん草に③の紅生姜と梅肉を加える。
- 2.1.に醤油・塩昆布を入れて好みの味にととのえる。
- 3.2を器に盛り、その上からかつお節を振りかける。

オススメポイント

- ・暑い季節に、火を使わずにできる簡単レシピです。
- ・梅の風味と紅生姜の辛みが程よく、さっぱりとした豆腐料理です。
- ・紅生姜のほかにも、紫蘇、ネギ、みょうが、ゴマなどお好みの薬味でアレンジすれば、色々な味の豆腐和えが楽しめます。