

21 湯豆腐



そのまま食卓に出せる立派な湯豆腐です

取り合せ例 炊き込み御飯
マグロのやまかけ

材 料 (4人分)	
とうふ	1丁
出し昆布	2枚
ポン酢 刻みねぎ おろししょうが かつお節 みよが 等	各適量

作 り 方

深めの食器に、軽く水を切った とうふを入れ
一口大の大きさに 包丁目を入れておく

豆腐に包丁目を入れる



出し昆布をのせ、とうふが かぶるくらいまで

お湯または水を静かに注ぎ、大き目の皿にのせる。

☞ 熱くなるのでお皿は必ずを敷いてね!



ふたをしてレンジ500Wで

・お湯の場合は3~5分

・水の場合は7~9分加熱する。

☞ 豆腐が**ブクブク**してきたら出来上がり
加熱しすぎると、とうふに「ス」が入ります。

22 アボガドの レタス春巻き

「ライスペーパー」の代わりにレタス

取り合せ例 とうもろこし焼き
きゅうりの入った
冷たいスープ



写真は1人分(レタス1枚分)です。

材 料 (3人分)	
レタス	3枚
刺身用まぐろ (赤身) アボガド たくあん	9切れ 1/2個 丸型 5cm厚

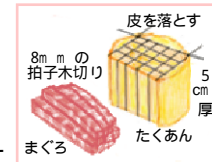
☞ この具の取り合わせは絶品!

作 り 方

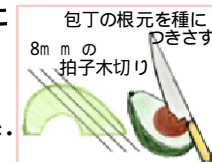
レタスは破れないように水洗いしサッと水を切ってポリ袋に入れ、
軽く結んでレンジ500Wで1分30秒加熱する。
加熱後 **冷水で冷やす**。



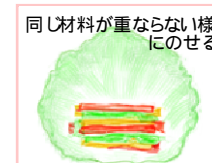
刺身用のまぐろは、8mm以下の拍子木に切る。
丸ままのたくあんは、皮を落とし内の柔らかい所を
きれいに8mm以下の拍子木に切る。



アボガドは、種のまわりに 縦に包丁を入れねじるように切り離す。
種がついた側の種に包丁の根元をつき刺し、包丁を**ねじるように**
種を外し、皮をむく。8mmの拍子木切りにする。



さめたレタスの水気をふき取り拍子木に切った まぐろ・アボガド・
たくあんを、片寄らないように積み重ねて
ロールキャベツのように巻く
巻き終わりを下にして、冷蔵庫で冷やす。



適当な大きさの輪切りにして、わさびしょう油でいただく