

👑 木綿豆腐と彩り野菜の甘辛炒め

お届けする食材

木綿豆腐	1パック
れんこん	2/3パック(約170g)
小松菜	1/2パック
赤パプリカ	1/4個

ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ2
●醤油	大さじ2
●片栗粉	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

👑 大葉がアクセント!マイタケの味噌汁

お届けする食材

マイタケ	1/2パック
大葉	3枚

ご用意いただく食材

水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	大さじ1

👑 ② しっとり赤かぶのゆず浅漬け

お届けする食材

赤かぶ	1/2パック
ゆず	1/2個

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
---	-------

作り方

👑 ① 浅漬けを作る

- ・赤かぶは皮をむき、1cm幅のくし切りにし、ビニール袋に入れる。塩(ふたつまみ)を加え、袋の上からもむ。
- ・ゆずは果汁をしぼり種はとり除く。ゆずの皮は、少量刻む。
- ・果汁と皮を赤かぶの入ったビニール袋に入れて軽くもんで完成。

Point▶ ゆずの皮は、ひとつまみ程度から入れてみて、お好みで増やしてくださいね。

👑 ② 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・豆腐を2cm厚のひと口大に切り、キッチンペーパーで水気をよく拭きとる。
- ・れんこんは薄い半月切り、小松菜は4cm長さ、赤パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ・小鉢などに●を混ぜる。
- ・水気を拭きとった豆腐に、片栗粉(大さじ2)をまぶす。

Point▶ 豆腐に片栗粉を付けて焼くことで、たれのからみがよくなりますよ。

👑 ③ 食材を炒める

- ・フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱し、豆腐を入れ強めの中火で5分程度、時々返しながらかく。
- ・表面がカリっとしたら、豆腐をとり出し、れんこん、小松菜、赤パプリカを入れ、中火で3分程度炒める。

Point▶ 豆腐はフライパンをよく熱し、強めの火加減で焼くのがポイント。

👑 ④ 味噌汁を作る

- ・大葉はせん切りにする。
- ・片手鍋にマイタケ、水(300ml)、和風顆粒だし(小さじ2)を加え、沸騰したら火を止め、味噌(大さじ1)を溶く。
- ・食べる直前に器に盛り、大葉をのせて完成。

👑 ⑤ 甘辛炒めを仕上げる

- ・野菜がしんなりしたら豆腐を戻し入れ、●を混ぜながら入れ、たれが全体に絡むまで中火で1分程度炒めたら完成。

できあがり!



余った食材は

- ・小松菜
おひたしやごま和えはもちろん、小さく刻んでごま油で炒め、めんつゆで味を付けて混ぜごはんにしても。
- ・ゆずの皮
刻んで冷凍しておけば、料理の彩りに手軽に使えますよ。煮物やお吸いもののにのせたら、風味もぐっとよくなります。