

## 👑 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

#### 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。煮物やお吸いものにしたら、風味もぐっとよくなります。



明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくとう便利!  
むきえび(冷凍)