

塩豆腐のふきのとう味噌田楽



材料(1人分)42kcal,0.6単位

絹ごしとうふ(ソフトタイプ) 50g 八方だし 適量
しお 0.2g 竹串 1本
白みそ 2g
みりん 2g
ふきのとう 適量
たらの芽(添え) 1本

作り方

1. 絹ごしとうふにしおをまぶし、キッチンペーパーに包んで1時間以上おいておく。水が出てきたら、キッチンペーパーは取り替える。
2. たらの芽は分量外のお湯で茹でて、八方だしに15~20分程度漬け、味を馴染ませる。
3. 水を切った豆腐は3cm程度の大きさに切り分け、竹串を刺す。
4. ふきのとうは分量外のお湯で茹でて流水にさらす(2回繰り返す)。
5. 3を細かく刻み、白みそとみりんと一緒に混ぜ合わせる。
6. 2の豆腐の上面に4を塗り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
7. 皿に盛り付け、たらの芽を添える。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.4	0	0	*	0.2	

* 計算せず

無断転載禁止します

八方だしの作り方(作りやすい量)

材料;水2ℓ、昆布10g、かつお節30g、酒100g(1/2カップ)、みりん60g(1/4カップ)

1. 鍋に水を入れ、火にかける前に昆布を入れる。十分にだしが出たら、昆布を引き上げる。
 2. 1を沸騰させ、火を止めてかつお節を入れる。かつお節がなべ底に沈んだら、さらし布やガーゼを使ってだしをこし、かつお節を取り除く。
 3. 2のだしに酒、みりんを加え、沸騰させないように注意しながらひと煮立ちさせる。
- ※ペットボトルなどに入れて冷蔵庫に入れておけば2-3日は日持ちします。