

簡単どんぶり！

炒り豆腐のねぎみそ丼

【材料】 大人2人分、こども1人

- ・ 米 2合
- ・ 木綿豆腐 1と1/2丁(450g)
- ・ 長葱 1本
- ・ ピーマン 2個
- ・ 油 小さじ2
- ・ 味噌 大さじ2と1/2
- ・ 花かつお 1袋



【作り方】

米を炊く。

豆腐はザルなどにのせてしばらく置き、自然に水気をきる。

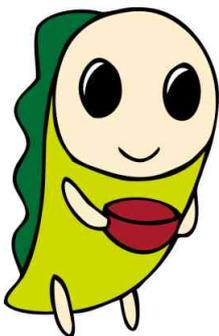
長葱は斜め薄切り、ピーマンは千切りにする。

フライパンに油を熱し、豆腐を入れて崩しながら強火で炒め、

色がついてきたら、長葱、ピーマンを加えて炒め合わせる。

味噌を加えてムラなく混ぜ、花かつおをさっと混ぜる。

炊き上がったご飯を器に盛り、をのせる。



- ・ 大人用はお好みで七味唐辛子をふると美味しいですよ。
- ・ 水分が多い豆腐の場合は…
キッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(500W 約2分)加熱で、水切りできます。

平成25年5月号