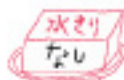


## とろろとうふ ゆず風味

ゆずの上品な香りにはっとします



### 材料 (2人分)

とうふ(絹) …………… 1/2丁(150g)

長いも …………… 150g

だし …………… 80ml

塩 …………… 小さじ1/6

塩こんぶ …………… ひとつまみ

**A** ゆずの皮 …………… 少々

練りわさび …………… 少々



### 作り方 調理時間15分。

1. 長いもは皮をむいてすりおろす。
2. 鍋にだしを温め、塩を加える。とうふを手で2〜3つにちぎって入れ、弱火で2分ほど煮て、とうふを温める。
3. 2に長いもを静かに流し入れ、弱火で2分ほど温める。
4. 器に盛り、**A**をのせる。



## きつねピザ 3種

子どもにも大人気!好きなものをトッピングして

油揚げ

材料(各作りやすい分量)

【じゃこトマ】

油揚げ …… 1枚(20g)

スライスチーズ\*…2枚

ちりめんじゃこ

A …… 大さじ1(10g)

ミニトマト(輪切り)

…………… 1個

【マヨコーン】

油揚げ …… 1枚(20g)

マヨネーズ…小さじ1

スライスチーズ\*…2枚

コーン…大さじ1(15g)

黒こしょう …… 少々

【まいたけ】

油揚げ …… 1枚(20g)

トマトケチャップ

…………… 大さじ1/2

スライスチーズ\*…2枚

まいたけ(ほぐす)

…………… 20g

\*ピザ用チーズ30gでも。

作り方 調理時間10分

1. それぞれ、油揚げの上にAを順にのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで4~5分焼く。マヨコーンの上にはパセリをふる。
2. 食べやすく切って器に盛る。



## 厚揚げグリの香味野菜のせ

カリッと焼いた厚揚げがおいしい

### 材料 (2人分)

とうふ1/2丁(150g)

厚揚げ ..... 1枚(200g)

万能ねぎ(小口切り) ..... 2本

しその葉 ..... 4枚

みょうが ..... 2個

ぼん酢しょうゆ ..... 適量



### 作り方 調理時間10分

1. 厚揚げは半分に切り、焼き色がつくまでグリルで両面を焼く。
2. しそは細切りに、みょうがは縦半分に切って薄切りにする。合わせて水にさらし、水気をきる。
3. 厚揚げを器に盛り、2.をのせてぼん酢しょうゆをかける。

