

季節の簡単 Cooking



トマトとタコの
洋風冷奴



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

豆腐のジョン



◆材料（2人分）

絹ごし豆腐…1/2 丁（150 g）
ゆでタコ…80 g
ミニトマト…4 個
ニンニク（みじん切り）…1 片分
パセリ（みじん切り）…大さじ 1
粉チーズ…大さじ 1/2
オリーブ油…大さじ 1
塩…少々
粗びき黒コショウ…適量

<作り方>

- ①豆腐は食べやすい大きさに切って水けをふき、器に盛る。
- ②タコは薄切りにする。トマトは 4 等分のくし形に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクを中火でさっと炒め、塩とコショウ少々を振る。①に油ごとかけて、パセリとチーズを散らし、コショウ少々を振る。

1 人分 160kcal 塩分 0.6g 10 分

◆材料（2人分）

木綿豆腐…1 丁（300 g）
万能ネギ（小口切り）…3 本分
糸唐辛子…適量
白いりゴマ…小さじ 1
小麦粉…適量
溶き卵…適量
塩…小さじ 1/3
ゴマ油…大さじ 2
④しょうゆ…大さじ 1
酢…大さじ 1

<作り方>

- ①豆腐は食べやすい大きさに切って塩を振り、クッキングペーパーに包んで水けを取る。小麦粉を薄くまぶす。
- ②小鍋に④を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③フライパンにゴマ油を中火で熱し、①を溶き卵にくぐらせて並べ、表面をこんがりと焼く。器に盛り、ネギ、唐辛子、ゴマをのせて②をかける。

※ジョン＝卵をつけて焼く韓国料理
1 人分 300kcal 塩分 2.3g 15 分