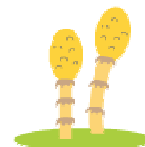


3月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【 ぎせい豆腐 】

木綿豆腐	1丁
干しいたけ	3枚
人参	30g
さやいんげん	100g
卵	2個
出し汁	大さじ2
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
塩	2つまみ

(作り方)

- ① 豆腐をレンジで2分ほどチンして、水切りしておく。
- ② 野菜はすべて千切りにする。
- ③ 人参、しいたけを軽く炒め、①の豆腐を加え、さらに炒める。☆を加え、煮る。
- ④ 水分が大さじ2くらいになったら、さやいんげんを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ 冷めたら溶き卵を加える。
- ⑥ 耐熱皿に流しいれ、180℃で焼く。20分ほど焦げ目がつくまで焼く。

【 菜の花のごま和え 】

菜の花	280g
いりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

(作り方)

- ① たっぴりの熱湯に菜の花を入れ、1分ほど茹で、柔らかくなったら冷水にとる。
- ② 水気を切り、3cm幅に切る。
- ③ いりごまをすり、しょうゆと砂糖を合わせ、食べる直前に菜の花と和える。

Point!

ぎせい豆腐とは、精進料理の一つで崩した豆腐を元の形に戻すことから「擬製(ぎせい)豆腐」と呼ばれるそうです。彩りもよくおもてなし料理にぴったりの上品な一品です。

ポイントは、①しっかりと豆腐の水切りをする。②冷めてから切る。と、水っぽくなく、きれいに仕上がります。ツナや鶏のひき肉、白身魚などを入れてボリュームUPさせるのも良いでしょう。