

2023年11月号

【料理名】まるごと豆腐の豆乳鍋



【主材料】（2～3人分）

絹ごし豆腐……大1丁（400g）

水菜……1束

ねぎ……1本（100g）

A無調整豆乳……1½カップ

A水……½カップ

A鶏ガラスープの素……小さじ1

【作り方】

1. 水菜は5cm長さに切る。ねぎは白い部分は斜め薄切り、青い部分50gは薄い小口切りにする。
2. ボウルにねぎの青い部分としょうゆ大さじ1½を混ぜ、しんなりするまでおく。
3. 鍋にAを合わせて混ぜ、豆腐を加える。中火にかけて沸騰直前まで温め、ふたをして弱火で5～6分、豆腐が温まるまで煮る。水菜とねぎは適量加えて煮る。煮汁ごと器にとり、2を適量かけていただく。

【鍋あとは】鹹豆漿（シェントウジャン）！

鍋の煮汁250mlを温め、味つきザーサイ（みじん切り）10gと乾燥桜えび4gを加えてさつと煮る。器に盛り、香菜のざく切りをのせ、黒酢とラー油をかけて混ぜる。

\*鹹豆漿（シェントウジャン）は熱い豆乳にザーサイや酢、調味料を加えて食べる台湾の定番朝食。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。