

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷり 中華豆腐

考案者

寿しレストラン ひでちゃん鮨



材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 2/3丁
- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- 水菜 少々
- ササミ 100g
- しめじ 半分
- わかめ(乾燥) 少々
- ④水 大さじ3
- ④酢 大さじ2
- ④醤油 大さじ2
- ④ごま油 大さじ1
- ④白胡椒 少々
- ④砂糖 10g
- ④豆板醤 少々

作り方

- 1 もやしはさっと茹で水洗いしすぐざるにあける。
きゅうりは千切り、水菜は2cmに切り水にさらし、水を切る。
しめじはほぐして茹でて冷ます。
ササミは茹でて、食べやすい大きさにほぐす。
わかめは水でもどす。
- 2 ドレッシングの材料④を合わせておく。
- 3 豆腐の上に合わせた野菜を盛り、ドレッシングをかける。

POINT

冷やしラーメン、刺身にかけても合います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>