

豆腐のそぼろの三色丼

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ 木綿豆腐 半丁
- ★ にんじん 半分～1本
- ★ ピーマン 3個
- ★ 生姜 1カケ ⇒ すりおろす

○ 調味料 ○

- ★ ごま油 適量
 - ★ 日本酒 適量
 - ★ 味の母 適量
 - ★ 醤油 適量
 - ★ 塩 適量
- 豆腐のそぼろをつくる時に使います。
分量は お好みで 調整してください。
- ・・・野菜の塩もみに使います。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

ピーマンの代わりに、
塩茹でしたアスパラガスや インゲンでも、OKです!



○ 下ごしらえ ○

- ・豆腐の水切りをする。

豆腐をペーパータオルで包み、お皿に乗せ、
その上に3枚くらいお皿を乗せて、30分～1時間程度 置く。
(冷蔵庫に入れておく)

- ・生姜は すりおろしておく。

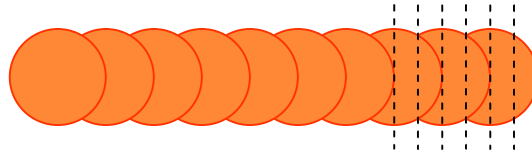
<つくり方>

① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにして、塩もみをする。

にんじんの長辺の端（まな板に触れる部分）を
少しカットすると、据わりが良くなり、切りやすくなりますよ。



まずは、薄い輪切りにしてから、半分ずつ 重なるように並べ、
端から 細切りにすると、やりやすいでしょう。



わかりやすいように、線と線との間隔をあげましたが ↑
にんじんサラダに使う場合は もっと 細く切ってくださいね

オードリー・ママより
ちょっと ひとこと！

にんじんを ボールに入れ、わりと しっかり 味がつくくらい 塩をして、
もみこむような感じで、なじませながら 混ぜる。

しばらく置いておくと、しんなりするので、ボールを傾けて、水が出るときは、
絞って 水気を切る。

② ピーマンも 細切りにして、塩もみをする。

アタマを落して 縦半分に切ったあと、種を取り除きながら洗い、細切りにする。
ボールに入れ、にんじんと同様に 塩もみ・水切りをする。

③ フライパンに ごま油を少なめに（焦げつかない程度に）熱する。

火を弱めて、水切りした豆腐を 適当な大きさに割って 入れ、
潰しながら 炒める。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

最初から ごま油を入れすぎると、油っぽく ベタベタな
そぼろに なってしまいますが、お豆腐は 焦げつきやすいので、
途中で 油が 足りなくなったら 足すようにしましょう。



- ④ 豆腐に 油がなじんで 豆腐が崩れてきたら、すりおろした生姜を入れてさらに炒める。
- ⑤ 日本酒を入れ、火を強めて アルコールを飛ばしながら炒める。
(日本酒を入れるのは、香りづけのためと 焦げつきにくくするため)
- ⑥ 味の母、醤油を 加え、この時点で 水分が多ければ、火を強めてさらに炒める。
途中で 味を見ながら、足りなければ 調味料を足す。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

冷めると、味が しっかりしみこんできます。
この時点では 控えめの味付けにしておくか、
もしくは、いちど 冷ましてから 味見することをおすすめします!



- ⑦ 水気がなくなり、豆腐がそぼろ状になったら、丼に ごはんを盛り、にんじん、ピーマン、そぼろを 盛り付けて できあがり☆

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



☆ できたてのそぼろは、ふわふわとした食感ですが、冷めると、ポロポロとした 肉のそぼろに近い感じになりますよ。

☆ 盛り付けは、ごはんと具を 別盛りしておいて、めいめいが お好みで 取り分けるようにしても いいですね。

☆ お鍋に こびりついてしまいがちな そぼろ。
お鍋に 水と洗剤を入れて ひと晩 置いておくと、翌日は 洗いやすくなっているはず!