

副食

焼き豆腐のマリネ

[1人分] エネルギー：99kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- 焼き豆腐：1丁
- 玉ねぎ：100g
- にんじん：30g
- ピーマン：1個
- 赤ピーマン：1個
- 黄ピーマン：1個
- 赤唐辛子：1/2本

【A】

- 酢：100cc
- 昆布だし：100cc
- はちみつ：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ2
- 生姜汁：小さじ2

作り方

1

玉ねぎは薄切りに、にんじんは斜め薄切りに、ピーマンはそれぞれせん切りにします。赤唐辛子は小口切りにします。

2

豆腐は4つに切り熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水気を切ります。

3

【A】を合わせて"1"を漬けます。

4

"2"を器に盛り、上に"3"を乗せます。