副食

焼き豆腐としらたきのマリネ

［1人分］ エネルギー：113kcal　塩分：0.7g

材料［4人分］

- 焼き豆腐：1丁
- 玉ねぎ：100g
- にんじん：30g
- 小ねぎ：2本
- しらたき：120g
- 赤唐辛子：1/2本

【A】

- だし汁：1/2カップ
- 酢：1/2カップ
- はちみつ：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 酒：小さじ2
- 生姜汁：小さじ2

作り方

1
焼き豆腐は4つに切り熱湯でさっとゆでて、ザルに上げて水気を切ります。

2
玉ねぎは薄切り、にんじんは斜め千切り、小ねぎはと赤唐辛子は小口切りにします。

3
しらたきは下ゆでをして4cmくらいの長さに切り、"2"と一緒に【A】と合わせます。

4
"1"の豆腐を器に盛り、上から"3"をかけます。

［ワンポイントアドバイス］

- 合わせる野菜は、季節によって変えてもおいしいです。おすすめは、きゅうり、セロリ、パセリ、水菜、ピーマン、パプリカ、かぶ、大根など。