

主食

豆腐のタコライス

[1人分] エネルギー：520kcal 塩分：2.1g



材料 [2人分]

【豆腐の味噌漬け】

- 木綿豆腐：1/4丁
- 味噌：大さじ1
- 砂糖：小さじ1

・玄米ごはん：300g

- 厚揚げ：1/2枚 (100g)
- トマト：1個
- リーフレタス：3枚
- えのきたけ：50g
- 玉ねぎ：1/2個(100g)
- にんにく：1片
- オリーブオイル：小さじ2
- 大豆（ゆで）：30g
- トマトケチャップ：大さじ2
- ウスターソース：小さじ2
- 一味唐辛子：適宜

・豆乳：50ml

- レモン汁：大さじ1/2

作り方

1

【豆腐の味噌漬け】豆腐は重しをして半日ほど冷蔵庫で水切りします。キッチンペーパーで包み、味噌と砂糖を混ぜてペーパーの上から薄く塗ります。ラップをして冷蔵庫で一晩なじませてから豆腐を出します。

2

厚揚げ、豆腐の味噌漬け、トマトは1cm角に切ります。リーフレタスは一口大にちぎります。えのきたけは1cmの長さに切ります。

3

玉ねぎとにんにくはみじん切りにしてオリーブオイルで炒めます。厚揚げ、大豆、えのきたけを加えて炒め、ケチャップ、ウスターソース、一味唐辛子を入れて混ぜ火を止めます。

4

豆乳とレモン汁を混ぜて、豆乳ソースを作ります。

5

器にリーフレタスを敷いてごはんを盛り、"3"、トマト、豆腐の味噌漬けをのせてから豆乳ソースをかけます。