



モロヘイヤで 山形のだし風冷奴

ネバネバ食感～モロヘイヤレシピ①

モロヘイヤで山形のだし風冷奴

材 料(作りやすい分量)

モロヘイヤ(塩茹でする)

..... 1/2袋(50 g)

なす 大1本

みょうが 2本

きゅうり 1本

大葉 5枚

豆腐 1/4丁

★だし汁 大さじ1

※まるものだしパック使用

★使用済みだしパックの中身…1袋分

※まるものだしパック使用

★しょうゆ 小さじ1

★白いりごま 大さじ1

① モロヘイヤ・なす・みょうが・きゅうり・大葉はみじん切りにする。アクが気になるなす・みょうがは水に5分ほどさらして水気を切る。

② ★を混ぜる。①と★を混ぜる。

③ 豆腐に②をのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- 多めにできるので、残りは冷蔵庫で保存し、日持ちは3日程度。
- 冷たい麺類やご飯にのせることをオススメします。
- ★はお好みで調整してください。しょうゆやだしパック中身などで調えてください。