



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(50g)
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♪

コッ・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整してください。