



お豆腐のふんわり松風焼き

調理時間
25分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

※冷ます時間を除く

- | | |
|--|----------------------------------|
| CO・OP 北海道産大豆ゆきほまれ
木綿豆腐……………1/2丁(200g) | みそ……………大さじ1 |
| 産直 若鶏挽肉バラパラミンチ
(解凍する)……………200g | しょうゆ……………大さじ1 |
| ① ながねぎ(みじん切り) ……1/2本 | みりん……………大さじ2 |
| パン粉……………大さじ2 | おろししょうが……………小さじ1 |
| たまご(溶きほぐす) ……1/2個 | 青のり、たらこ、マヨネーズ、
スライスチーズ……………適宜 |

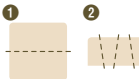
1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 183kcal *食塩相当量: 0.9g

- 耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、豆腐を置いて少し崩し包んだら、ラップをせずに電子レンジで2分~3分程度加熱する。
- 冷ました1と①をポリ袋に入れ、手ですりつぶすようにしっかり混ぜ合わせる。
- ラップを敷いた耐熱皿に2をのせ、3~4cmの厚さの正方形に形を整え、ふんわりとラップをして電子レンジで7分~7分半加熱し、そのまま冷ます。
- 3を末広りの形になるよう8等分する。半量は上に3の蒸し汁を塗って青のりをかけ、もう半量にはたらこマヨネーズを混ぜたものを塗ってから切ったチーズをのせ、串をさす。

コツ・ポイント

具材を混ぜ合わせる時は、豆腐が挽肉くらいの粒になるようによく混ぜ合わせます。

切り方イメージ



ごまドレッシングで作る白あえ

調理時間
15分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

※冷ます時間を除く

- | | |
|---|-------------------------------|
| CO・OP 北海道産大豆ゆきほまれ
絹豆腐……………1/2丁(200g) | ほうれん草(下ゆでして3cmの長さに切る)……………40g |
| CO・OP 深煎り胡麻 | ① にんじん(細切りして下ゆでする)……………1/8本 |
| ① ドレッシング……………大さじ2 | ひじき(ドライパック)……………25g |
| すりごま(白)……………大さじ2 | コーン(ドライパック)……………25g |
| | 塩……………ひとつまみ |

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 108kcal *食塩相当量: 0.7g

- 耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、豆腐を置いて少し崩し包んだら、ラップをせずに電子レンジで2分~3分程度加熱する。
- 冷ました1をボウルに入れて①を加え、豆腐をすりつぶすようにしっかり混ぜ合わせる。
- 2に②を加えてあえ、塩で味を調える。

コツ・ポイント

- お好みで木綿でも作れます。
- 豆腐は加熱後ペーパータオルで包んだまま冷ますと、しっかり水分が切れます。



栗きんとんおはぎ

調理時間
15分

材料(6個分) ●電子レンジは600Wを使用

- | | |
|-----------------------------|--|
| CO・OP 切り餅
(一切パック)……………2個 | CO・OP おいしいご飯(パッケージを参考に加熱)……………1パック(200g) |
| | 栗きんとん(市販品)……………240g |

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー: 150kcal *食塩相当量: 0.1g

- 餅を8等分に切って耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れたら電子レンジで約2分程度、やわらかくなるまで加熱する。
- ボウルに1の餅とご飯を入れ、スプーンですりつぶすように混ぜ合わせる。
- 6等分にして丸めたら、きんとんで包んで栗をのせる。

コツ・ポイント

餅と合わせたご飯は、温かいうちに6等分にして丸めておきます。