

2019年6月15日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【市販品利用メニュー：もずく冷奴】

<材料>一人分

・絹ごし豆腐 40g ・もずく酢 18g ・きゅうり 18g ・ミニトマト 1個
・大葉 1枚 ・しょうが 0.6g ・ごま油 0.5g

<作り方>

- ①きゅうりは輪切り。大葉は千切り。ミニトマトは半分に切る。
- ②もずく酢にすりおろし生姜を加えて混ぜる。
- ③器に、きゅうりを敷き、豆腐を乗せ、②のもずく酢をかける。
- ④③に、ミニトマト・大葉を散らして、ごま油をかけて完成



※みょうが・ねぎを散らしても美味しい。熱いご飯に乗せて食べると、さっぱりして美味しいです。夏バテの時にもお勧めです。