

中華風冷や奴

刻むだけでできる簡単レシピ。ピータンを入れるのがポイント。

調理時間: 10分 ジャンル: 中華 サラダ



レシピ+調理+スタイリング: 中島和代
写真: 大黒真未

材料 2人分

木綿豆腐	… 1丁	<合わせダレ>	
サンチュ	… 4枚	作り置き甘酢	… 大さじ1.5
<具>		しょうゆ	… 大さじ1
白ネギ	… 1/3本	ゴマ油	… 小さじ1
土ショウガ	… 1/2片	ラー油	… 適量
香葉	… 2~3本	フライドオニオン(市販品)	… 大さじ2
ザーサイ	… 15g		
ピータン	… 1個		
干し桜エビ	… 小さじ2		
紅ショウガ(刻み)	… 小さじ1		

作り方



1



2



3

【1】木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水気をきる。サンチュは水洗いし、水気をきる。ピータンは周りの泥や粉殻を取りやすくする為に水に浸ける。

【2】<具>の白ネギはみじん切りにする。土ショウガは皮をむき、みじん切りにする。香葉は葉を飾り用に残し、残りはみじん切りにする。ザーサイはみじん切りにする。ピータンの殻をむき、くし切りにする。

【3】器にサンチュをしき、木綿豆腐を食べやすい大きさに切って並べる。(2)の<具>を木綿豆腐にのせ、混ぜ合わせた<合わせダレ>をかける。フライドオニオンを散らし、飾り用の香葉をのせる。



ケータイでもE・レシピをチェック!

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ!

Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved.

Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.