

冷やしオクラ豆腐



<材料>

絹ごし豆腐200g オクラ2本 ミニトマト2個 大葉2枚

≪調味料C≫

水大さじ3 砂糖小さじ1 上高地みそ15g ごま油小さじ2 こしょう少々
長ねぎのみじん切り8g しょうがのみじん切り5g

【作り方】

- ① 豆腐は角切りにして器に盛り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 大葉は7ミリの角切りにする。
- ③ オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、水にとって冷まし粗く細かくきざむ。
- ④ トマトはへたを切り取り、粗く細かく切る。
- ⑤ ボウルに調味料Cを合わせ、オクラとトマトを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 食べる直前に冷蔵庫から豆腐を出し、⑤をかけて大葉をトッピングする。