

豆腐のとろとろごはん

とろっとごはんにかからめていただきます



材料(4人分)

きぬごし豆腐	……	1丁
塩	……	小さじ 1/2
ごま油	……	大さじ 1
にら	……	1束
酒	……	大さじ 1
片栗粉	……	大さじ 1
こしょう	……	少々
ごはん	……	4膳
もみのり	……	適量

作り方

- 1 豆腐はレンジで3分加熱して、水切りをする。
- 2 にらはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にら、塩を入れ炒める。
- 4 にらがしんなりしたら、豆腐、酒を入れる。
- 5 豆腐をつぶしながら炒める。
- 6 水大さじ1に片栗粉を溶かし、5に加え、とろみがついたら火をとめる。
- 7 茶碗にご飯を盛り、6をかけ、もみのりをふわっとのせる。