



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『ブロッコリーのエビと豆腐のあんかけ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

ブロッコリー・・・1/2 株
絹豆腐・・・1/2 丁 (約 120 g)
エビ・・・100 g
トマト・・・1/2 個
おろし生姜・・・大さじ 1
だし醤油・・・大さじ 1
野菜ブイヨン・・・1/2 袋
水溶き片栗粉・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① ブロッコリーを小房に分け、たっぷりの湯に塩多めに入れて茹でてザルにあげておく。(1 分半程度)
- ② エビは殻をむき 1 cm の大きさに、トマトは角切りに切っておく。
- ③ 鍋に水 100 c c を入れ沸騰したら、エビ、だし醤油、野菜ブイヨン、おろし生姜、豆腐 (手でくずしながら) を入れて、エビに火が通るまで煮る。
- ④ 最後にトマトを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑤ お皿に①のブロッコリーを入れ、④を上からかけて出来上がり！

★ POINT ★

あたたかいままでも美味しいですが、冷蔵庫で冷やし、イクラなどをトッピングすると、ちょっと豪華なサラダになります。

