

第4回冷凍レシピコンテスト「食卓のメインおかずになる下味冷凍」

金賞

冷凍豆腐の新常識？
下味冷凍で下茹でいらずの時短調理
旨味しみしみ！トマト麻婆

冷凍生活アドバイザー 小川 弥生さん

●材料：2人分

- ・木綿豆腐 250g
- ・トマト 130g
- ・干しいたけ 3g
- ・乾燥大豆ミート 5g

A

- ・しょうが（みじん切り）少々
- ・にんにく（みじん切り）少々
- ・白ねぎ（みじん切り）5cm
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・甜面醬 小さじ1/2
- ・豆板醬 少々
- ・水 大さじ3

- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ごま油 小さじ1

●作り方

- 1.【冷凍】木綿豆腐、トマトは1.5センチ角に切ります。干しいたけははさみで細かく切ります。
 - 2.フリーザーバックにトマト、干しいたけ、大豆ミート、Aをいれて揉みこみます。
 - 3.手順2に木綿豆腐をいれます。なじませて、空気をぬき、平らに広げて冷凍します。
 - 4.【調理】手順3を流水解凍します。
 - 5.フライパンに手順4をいれて、強火にかけます。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しいれます。
- ## ●ポイント
- ・豆腐以外を先にフリーザーバックにいれ、揉みこんで調味料をまぜます。
 - ・干しいたけ、乾燥大豆ミートは乾燥したまま調味料の中に入れます。
 - ・木綿豆腐をいれたら、くずれやすいのでなじませる程度にします。



- ・トマトは冷凍すると崩れやすくなってソースが作りやすくなります。
- ・冷凍している間に干しいたけ、大豆ミートはやわらかくなり、旨味もソースに溶け込みます。
- ・麻婆豆腐は豆腐を湯通して崩れにくくしますが、冷凍することで、崩れにくくなり、味が染みこみやすくなります。解凍することによって出る水分もソースとなります。
- ・お肉をつかっていないので、温まったらすぐ食べられ、時短調理になります。
- ・トマト、干しいたけのうま味、香味野菜で、冷凍しただけとは思えないおいしい一品になります。



冷凍生活
アドバイザー