

●豆腐そぼろのタコライス風●

沖縄1期 齋藤 珠美さん

▶材料：（2人分）

- ・豆腐（木綿） 350g
- ・レタス 2枚
- ・ミニトマト 2～3個
- ・白ごはん 280g（一人分140g）
- ・ピザ用チーズ 適量

A

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・チリパウダー 適量

▶下処理&冷凍方法

・豆腐をキッチンペーパーで包み、しっかりと水切りした後、1cm程度の板状に切る。

▶解凍・調理方法

- ・流水解凍し、両手の手のひらを使って、優しく水気をきる。
- ・細かく手でほぐし、ひき肉の代わりとして使う。

▶作り方：

- ①流水解凍した豆腐は、水気を切り、細かく手でほぐすか、細かく刻む。
- ②レタスは5mm幅に細く切り、ミニトマトは縦4当分に切る。
- ③フライパンに豆腐と混ぜ合わせたAの調味料を入れ、汁けがなくなるまで中火で炒める。
仕上げにチリパウダーを加えて混ぜ火を止める。
- ④器に白ご飯を盛り、③をのせレタス、ミニトマトものをせる。
ピザ用チーズを散らす。

▶ポイント：

- ・豆腐は冷凍すると弾力が生まれ、食感も大きく変化し、肉の代わりに使える。
- ・豆腐そぼろは、保存袋に入れ空気を抜き、平らにして冷凍保存も可能

★受講のきっかけ

旬の食材や野菜をまとめ買いしたり、価格が安い時はついつい買いすぎたり。

余った食材はとりあえず冷凍、気がつけば冷凍庫がパンパン...そして、ずいぶん前の物が出てくることもしばしばありました。

冷凍のプロから知識を正しく学んで家庭でもおいしく無駄なく食べたいと思い受講を決めました。

★受講後

冷凍することで変化する食材の使い方、下味冷凍で調理時間を短縮できたり、こんな冷凍があるんだと、

食材冷凍の概念が変わりました。冷凍庫内の食材もうまく回るようになり、

冷凍ストックしておいしく食べよう！と前向きな考え方になりました。

日々の生活に冷凍を上手く活用していきたいです。



冷凍生活
アドバイザー