



冷凍木綿豆腐のTOFUブッディング



尾久彩子さん（富山県）

豆腐を冷凍して解凍するとスponジの様な状態になり、液体が浸みやすくなるのでいろいろ試して見たところ、卵液は加熱により豆腐と一体になり、代替になりがちな冷凍豆腐が、新しい食材となりました。グルテンフリーで、タンパク質豊富（卵・牛乳・大豆）なメニューです。365日、豆腐を欠かした事のない豆腐好きですが、これからはスイーツにもどんどん使って行きたいです。

- 材料：2人分
 - ・木綿豆腐(160g) 2パック

～卵液～

- | | |
|----------|-------|
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 100cc |
| メープルシロップ | 大さじ2 |
| ・リンゴ | 1/8個 |
| ・レーズン | 適宜 |

(1)調理前



解凍後の状態

●下処理＆冷凍方法

豆腐のパック内の水を抜き、パックのまま冷凍保存袋に入れ、冷凍庫でしっかり凍らせる。

(2)調理中
卵液を吸いやすいよう、手で割って断面積を大きくしておく

●作り方（下準備）

- ①冷凍した豆腐は、保存袋のまま流水解凍（中までしっかり戻す）
- ②解凍した豆腐を、両手の平で挟み、優しく強く押しながら、型崩れしないよう気を付けて、中の水分をしっかり搾る。
- ③一口大に粗く割り崩しておく。
- ④オーブンを200℃に温めておく。

(3)盛付け 焼き上がり



●作り方（調理）

- ①ボールに卵、牛乳、メープルシロップを加えてよく混ぜ、卵液を作る。（泡を立てないよう気を付ける）
- ②①に割り崩した豆腐を加え、卵液を十分染み込ませ、リンゴとレーズンも加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を流し入れ、仕上がりを想像して上面を整える。（きれいな焼き目が着くように）
- ④オーブンのトレイに③を乗せ、1cm程湯を張り20分焼く。
- ⑤竹串を刺して、液体が出てこなければ、完成。

好みで、温かいうちに食べても良し。冷やして食べても良し。

●ポイント

- ・スponジ状になった豆腐は素早く水分を吸収するので、卵液が、パンに浸すより速く早く染み込むので、調理時間が短いのも嬉しいです。
- ・メープルシロップやリンゴの風味が加わり、豆腐臭さは感じません。
- ・グルテンフリーのスイーツで、滑らかな食感が味わえます。



冷凍生活
アドバイザー



銀賞

たっぷり豆腐のかやくご飯



立松佳世さん（東京都）

低カロリーで栄養価の高い豆腐！ご飯に混ぜて炊くとカサ増しができますが、これは冷凍豆腐だからこそです。解凍後に絞ることで、しっかりとした噛み応えとなり、米粒との相性が抜群！絞った汁と一緒に炊くため無駄もなく、栄養価もあがります。野菜がたっぷり入っており、特にゴボウの風味が好評です。ダイエット中にもご飯を2倍食べられる、満足度の高い1品です。

●材料：2人分

| | |
|-----------|----------|
| 豆腐（木綿） | 1丁（300g） |
| 麺つゆ（2倍濃縮） | 小さじ1 |
| 米 | 1合 |
| 鶏もも肉 | 70g |
| ゴボウ | 50g |
| 人参 | 30g |
| えのきたけ | 30g |
| 和風顆粒だし | 小さじ1 |
| 刻み海苔 | 適宜 |
| 三つ葉 | 適宜 |

調理前



調理中



●冷凍方法

- ① 豆腐は1cm厚さに切って冷凍用保存袋に重ならないように入れる。
- ② 豆腐の上に麺つゆをふりかけ、空気を抜いて冷凍する。

●ポイント

- ・麺つゆをふりかけて冷凍することで、豆腐にほどよく味がつき美味しくなります

●作り方（召し上がるとき）

- ① 豆腐は自然解凍し、しっかりと絞り、絞り汁は容器にとりおく。
- ② 鶏肉は一口大、ゴボウ・人参は1cm角、えのきたけは1cm長さに切る。
- ③ 米は洗って1合の目盛りまで①の絞り汁、顆粒だしを入れる。
(水分が足りない場合は水をたず)
- ④ ③に豆腐、②を入れ、通常通りに炊飯する。
- ⑤ 器に盛り、海苔、三つ葉をのせる。





豆腐のかりんとう



小川 弥生さん（滋賀県）

冷凍前に豆腐の大きさをかりんとう用に切っておくと、解凍した時にそのまま使えます。さらに解凍した木綿豆腐を手でぎゅっとしづばって水気をしづばることで仕上がりが良くなります。カリカリ食感！黒糖のコク、ヘルシーでおいしいかりんとうの出来上がり。

●材料：2人分

- ・木綿豆腐 200g
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量

A

- ・黒砂糖 50g
- ・水 大さじ2

調理前



調理中



●作り方

- ① 木綿豆腐は水気を切り、厚みを半分、大きさを2×6センチくらいに切り、保存袋に並べ、空気を抜いて冷凍します。
- ② 流氷解凍して、水気をしっかりしづばって、小麦粉をつけて、160度の油でじっくり揚げます。
一度取り出して180度で二度揚げします。
- ③ 鍋にAをいれて中火にかけます。泡が大きくなり、糸を引くようになったら火を止め、②を入れてからめ、クッキングシートに広げて冷まします。



冷凍生活
アドバイザー