

豆腐サラダ

材料

豆腐 …………… ½丁
ホタテ水煮缶
…………… 小1缶(100g)
キャベツ(太めのせん切り)
…………… 200g
しいたけ(スライス) …………… 3枚

パプリカ(スライス) …………… ¼個
枝豆 …………… 30粒くらい
ごま油 …………… 大さじ ½
塩 …………… 小さじ ½
オイスターソース
…………… 大さじ ½

つくり方

- 1 豆腐を軽く水切りしておく。
- 2 野菜をゆで、ザルに上げ冷めたら水気を絞る。
- 3 ホタテ缶を汁ごとボウルに入れ、塩をひとつまみ加え、野菜を入れて和え、汁気を絞り、器に盛る。
- 4 豆腐にごま油、塩小さじ½を混ぜ、ざっくりくずしながら、野菜にのせる。オイスターソースをまわしかけ、混ぜながら食べる。

飯島さんの ポイント

中華風で、野菜もたっぷりの豆腐サラダです。野菜は、ここではキャベツとしいたけとパプリカを使いましたが、季節の野菜を、なんでもどうぞ。お豆腐を使った料理は、たとえば白和えはハードルが高いな、という方にも、簡単なので、おすすめです。

