

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.15

豆腐 × 和

豆腐の生姜焼き

227kcal 塩分2.0g
調理時間:約10分(豆腐を水切りする時間は除く)



材料 (2人分)

絹ごし豆腐…… 2/3丁(200g) 小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1 ショウガ(すりおろし)…………… 大さじ1/2
酒、みりん、醤油…………… 各大さじ1

付け合わせ

コマツナ……………2株
コーン(缶詰)…1/4カップ
バター…………… 10g
塩、こしょう …… 各少々

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んでまな板にのせ、30分くらい置いて水切りする。
- 調味料の材料を混ぜ合わせる。
- コマツナは長さ3cmに切り、コーンとともにバターで炒める。しんなりしたら塩・こしょうで味付けする。
- ①の豆腐を半分に切って厚みを4等分に切り、水気を拭いて小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱して④を入れて焼き付ける。カリッと焼けたら裏返して両面を焼く。
- ②の調味料を加えてフライパンをゆすりながら絡める。器に盛ってフライパンに残った調味料もかけ、③を添える。

野菜 × 和

トマト豆腐

178kcal 塩分0.8g
調理時間:約7分



材料 (2人分)

絹ごし豆腐…… 1丁(300g) 半熟ゆで卵…………… 1/2個
トマト…………… 1個 白ネギ……………4cm
塩昆布…………… ふたつまみ ゴマ油…………… 大さじ1

作り方

- トマトはヘタを取り除いて小さめのひと口大に切り、塩昆布と混ぜ合わせる。
- ゆで卵は半分に切り、白ネギは斜め切りにしてからざく切りにする。
- 豆腐を4等分し、2切れずつ器に盛る。①のトマト・ゆで卵をのせて白ネギをのせる。
- フライパンにゴマ油を入れて少し煙が出るくらいまで熱し、③の上からかける。

PRESENT 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！

1. エレコム AQUA PROOF

4名様



水深10mで30分まで使用可能なスマートフォン用防水ケース。屋外で水や汚れを気にせず使用でき、装着したまま写真や動画撮影も可能。水没防止設計で海やプールでの使用も安心です。

2. パナソニック アミューレ フェイスシェーバー

3名様



丸い刃先の電動刃で肌をいためず、簡単にお顔のウブ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メイクをするときムラがある、うっすらヒゲが気になる方に。

3. QUO カード(1000円分)

5名様



全国約6万のお店でいつでも、好きな商品にご利用可能なギフトカードです。ステッカーのあるお店でお支払いにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

9月20日消印有効

応募方法

はがきに「プレゼント希望番号」をご記入いただき、アンケートにお答えください。

①郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 ②今月号で興味を持った記事 ③今後掲載してほしい情報 ④団地暮らしでのエピソード

あて先

〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(株)高速オフセット内「まど編集室」

■ パソコンからの応募は
<https://www.ur-mado.net/>
スマートフォンからも応募可能！

URまど

検索



もしもに備える

防犯・防災知識

強風の日の
換気・通風に注意！

台風や低気圧の発達などで強風が発生しているときは、ドアの開閉時に室内に強い風が吹き込むことがあります。強い風が吹き抜けることで、室内の扉が激しく開閉され、扉が破損、場合によってはケガを伴う危険な事故につながる可能性があります。

換気・通風の際にはドアをしっかりと押さえる、ゆっくり開閉するなど十分にご注意ください。

