

料理名 : パリパリ豆腐ご飯

【材料】 1 人前

ごはん 150 グラム

豆腐(木綿・絹ごし) 100~150 グラム

きゅうり 1/2 本

ちくわ 1~2 本

つけもの(たくあん、福神漬、つぼ漬け等) 適量

調味料(適量)

マヨネーズ、だし醤油、ドレッシング、海苔、ゴマなど

その他トッピングとしてお好みで

ハンバーグ、ミートボール、茹で卵、から揚げ、ミニトマト、コーンなど

【出来上がり写真】



【作り方】

① 豆腐を 1.5 センチくらい、きゅうり、ちくわ、つけものを1cm くらいのさいのめ切りにする

② 丼やカレー皿など深めの器にご飯を盛ります。

その上に①で切った豆腐をのせます。

③ さらにきゅうり、ちくわ、つけものも上から均一に盛り付けます。

④ マヨネーズ、だし醤油など調味料で味付けします。

(最初は少なめに味付けして食べながら調整する方がよいです) さらに子供たちの好みに応じてトッピングをのせるとボリュームが増します。



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

冷たい豆腐を使用する夏向けのメニューです。

豆腐とご飯にカリカリ・ポリポリとした歯応えの良いキュウリや漬物などの野菜をのせるのがポイントです。

トッピングをたくさん用意すればさらに美味しくアレンジできると思います。

掲載時の名前(ニックネームなど) まんま

ご職業(学生,主婦,会社員など): 会社員