

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

とまとと豆腐のふんわり炒め

調理時間
15分

1人分
301kcal

とまとと豆腐のふんわり炒め

調理時間

15分

1人分

301kcal

【材料/2人前】

絹ごし豆腐……………1丁(300g)

トマト・正味……………2個(400g)

玉ねぎ・正味……………1/2個(100g)

卵……………2個

A 塩……………少々

こしょう……………少々

B 水……………1/4カップ

味の素 Cook Do 香味ペースト

……………24cm(17g)

C 水……………大さじ1

片栗粉……………大さじ1

サラダ油……………大さじ1/2

小ねぎの小口切り……………適量

【作り方】

①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして30分水きりし(時間外)、タテ3等分、ヨコ4等分に切る。トマトは8等分のくし形切りにし、玉ねぎは細めのくし形切りにする。

②ボウルに卵を割りほぐし、**A**を加えて混ぜる。

③フライパンに油を熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、①の豆腐・トマトを加え、豆腐がくずれないように炒める。全体に油がまわったら、**B**を加え、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。

④フタを取り、**C**の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②の溶き卵を回し入れて全体を大きく混ぜ合わせる。

⑤器に盛り、小ねぎを散らす。