



《メニュー名》 焼きソラマメとエビの豆腐クリーム和え

《メニューの説明》 焼いたソラマメに豆腐クリームを和えるだけでお洒落な前菜に。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ソラマメ(薄皮なし) 6~8個(20~30g)
- ・ポイルしたエビ 15g(2~3匹)
- A 豆腐(絹) 1/8丁(40g)
- 味噌(甘口) 小1/2
- オリーブオイル 小1/2
- ハチミツ(または砂糖) 小1/2
- レモン汁 小1/4
- 塩 少量

《作り方》

- ① ソラマメは、莢ごと両面を焼きます(強火で10分位が目安)。火が通ったら薄皮をむきます。
- ② フードプロセッサーにAを入れ、よく混ぜ合わせ「豆腐クリーム」を作ります。
- ③ 一口大に切ったエビとソラマメ、②の豆腐クリームをサッと和えます。

《調理 POINT》

- ・ソラマメは、グリルや焼き網で外皮が黒くこげる位両面を焼きます。焼くことで甘味が増し、ホクホクとした食感を味わえます。
- ・フードプロセッサーがない場合は、豆腐(絹)を一度ザルなどでこすと滑らかに仕上がります。

《MEMO》