

優秀賞

ブロッコリーと半固豆腐のふわもち焼き ～春野菜ポン酢がけ～



by ふじもっちゃん

材料（4人分）

ブロッコリー・・・100g
半固豆腐・・・300g
マヨネーズ・・・大さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1
片栗粉・・・大さじ3

新玉ねぎ・・・200g
スナックエンドウ・・・8本
ポン酢・・・大さじ3
かつおぶし・・・1パック
ごま油・・・適量

作り方

- ① ブロッコリーはつぼみの部分をみじん切りにする。
- ② 新玉ねぎはスライスし、スナックエンドウは筋を取り一緒にサッとゆでてポン酢とかつおぶしであえておく。
- ③ ボウルに①、半固豆腐をつぶしながら加え、マヨネーズ、鶏がらスープの素、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し③を大きじ1ずつ落とし入れ蓋をして中火で両面を焼く。
- ⑤ 器に盛り②を乗せる。

調理のポイント

- ・ 蓋をして蒸し焼きにすることでふわもち食感になります。
- ・ 新玉ねぎとスナックエンドウはゆですぎないのがポイント。
- ・ お子様には作り方③でツナ缶を加えて作っても◎です。

ふじもっちゃんさんのコメント

ブロッコリーをみじん切りにして料理に使うことが多いので、口当たりの良い半固豆腐と混ぜ合わせて焼いたら、お肉なしでもボリュームでヘルシーに仕上がりました。素材の味を楽しめる白山らしい一品です。