

豆腐とベーコンのピカタ

23年5月14日 豆腐特集

2班 木田高司 担当分

◎ 材料(4人分)

豆腐(木綿)…………… 1と1/3 丁
ベーコン……………5枚
青じそ(大葉)……………8枚
小麦粉……………小さじ2
卵……………2個
サラダ油……………大さじ1
ほうれんそう……………150g
赤ピーマン……………1個
バター……………20g
塩……………少々
エノキ……………1袋

☆調味料

料理酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
醤油……………小さじ2
☆水溶き片栗粉
片栗粉……………小さじ1
水……………大さじ1

1人分の熱量 304kcal、塩分 1.0g

◎作り方

①下ごしらえ

豆腐は1丁を3等分し、厚みを2等分する、それぞれキッチンペーパーでしっかり包んで10分以上水切りします。

ベーコン4枚を半分に切って8枚にし、豆腐1切れにベーコン、青じそを1枚ずつ巻いて小麦粉をまぶします。

②焼く

フライパンに油を熱し、①を割りほぐした卵にくぐらせて焼きます。溶き卵がなくなるまで、何回かくり返し、くぐらせては焼きます。

③付け合せ、とろみ味付け

バターは10gずつ2等分し、ベーコン1枚は細切りにします。長さ2cmに切ったほうれんそう、輪切りにした赤ピーマンをバター10gと塩を入れた熱湯でサットゆでてザルにあげます。フライパンにバター10gを入れて中火でバターが溶け出したら、細切りしたベーコンを炒め、長さ2～3cmに切ったエノキと調味料を合わせて、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付けます。

④盛り付け

②を斜め半分に切って器に盛り、ほうれんそうと赤ピーマンを付け合せ、豆腐の上にとろみ調味料を掛けます。