

料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



3月

玉ねぎ



玉ねぎ豆腐

材料 (2人分)

玉ねぎ	70g	天つゆまたは麵つゆ	適量
だし汁	60g	わさび	適量
植物性生クリーム (牛乳でもよい)	30ml		
粉ゼラチン	2g		
塩	少々		

作り方

- ① 粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 玉ねぎとだし汁、塩をミキサーにかけ、ピューレ状にして火にかける。
- ③ 沸騰したら極弱火で7分煮る。粗熱がとれたら生クリーム(または牛乳)を入れる。
- ④ ③に①を加えて混ぜる。
- ⑤ お好みの器にラップをかけ④を流し、冷蔵庫で3時間程度冷やす。
- ⑥ ⑤を器に入れ替え、お好みのつゆをかけ、わさびを添える。



食材を生かすポイント

沸騰してから極弱火にすることで、玉ねぎの甘味を引き出すことができます。生クリームを使用するとコクが出て美味しくなりますよ。



安来支部 池田 純さん

栄養価計算
(1人分)

エネルギー /73kcal 脂質 /6.0g たんぱく質 /1.7g 食塩相当量 /0.7g