



味噌豆腐の マリネカナッペ

香ばしく焼いた油揚げと
味噌だれに漬け込んだマリネ豆腐
ダブル豆腐のカナッペ



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

豆腐を水切りするときの
重しはお皿などでも OK



POINT 2

豆腐がくずれないように、
指先などでやさしく味噌
だれを塗ります

〈材料〉

- 木綿豆腐 1/2丁 (200g)
- 油揚げ 1枚
- 醤油 適量
- 大葉 適量

味噌だれ

- 味噌 60g
- みりん 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2

〈作り方〉

1. 木綿豆腐は耐熱皿に入れ、ラップをしないうで600Wのレンジで1分半加熱する(500Wのレンジで1分48秒)。豆腐の上に重しをのせ(PPOINT1)、約20分おいて水切りし、豆腐を半分の厚さに切って、それぞれ4等分する
2. 味噌だれを作る。小鍋に味噌とみりんを入れてよく混ぜながら加熱する。沸騰したら火を止めて粗熱を取り、オリーブオイルを加えて混ぜる
3. バットに2の味噌だれの半量を敷いて豆腐を並べ、上や側面に残りの味噌だれを塗って(PPOINT2)、ぴったりとラップをしたら、一晚冷蔵庫で寝かせる
4. 油揚げは8等分に切り、フライパンで両面がこんがりするまで焼いてから、片面に醤油をさっと塗り、香ばしく焼く
5. 3の豆腐の味噌だれをそっと拭き取り、4の油揚げに1つずつのせ、細切りにした大葉を添える