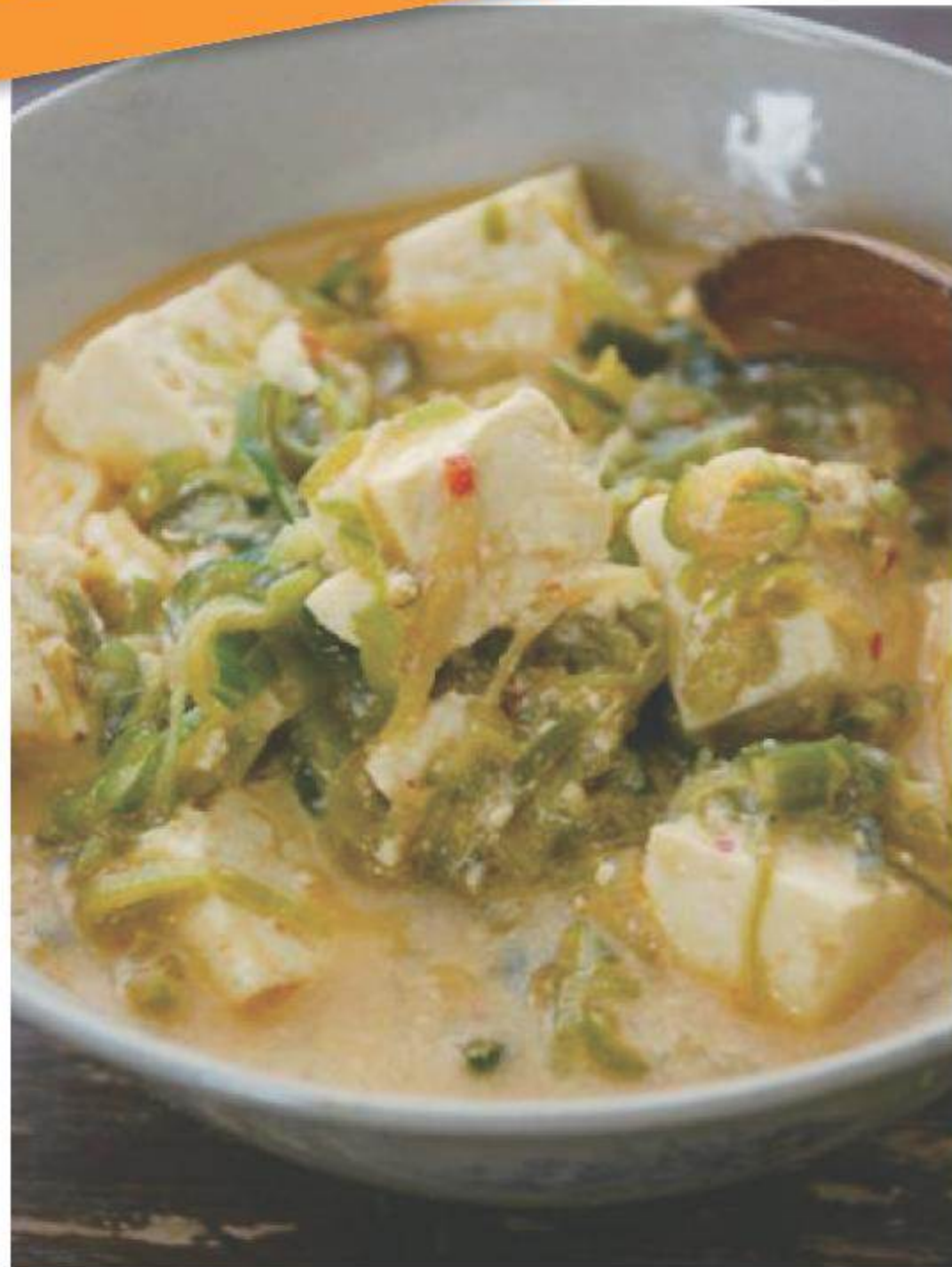


愛が伝わる

3ステップ
レシピ



簡単だけど、おいしくて、栄養たっぷり。
愛情が伝わるレシピを、今夜の主演にしてみませんか？

豆乳麻婆

[材料 2人分]

- 長ねぎの青い部分……200g
(小口切りにし、ボウルで軽くもみ洗いして水を切る)
- ごま油 適量
- A. 豆板醤……小さじ1/2
酒……大さじ2
- B. 木綿豆腐……1丁
(300g・さいの目に切る)
- 塩……小さじ1/2弱
- 水……200ml
- おろしにんにく……小さじ1/4
- 豆乳……100ml

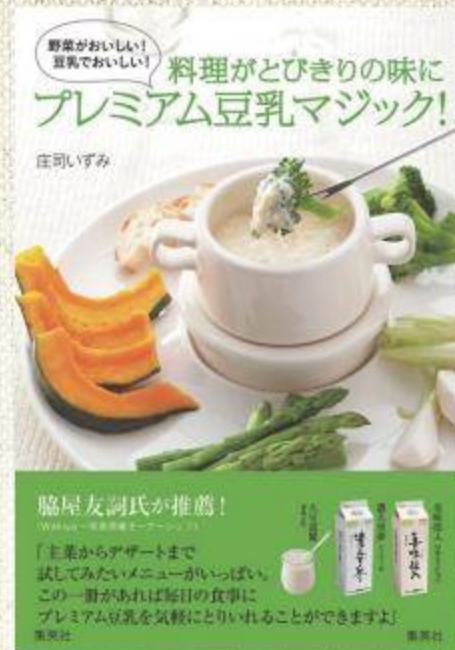
[作り方]

- ① ごま油を熱して長ねぎの青い部分を少ししっかり目に炒める。
- ② Aを入れ、香りがたったらBを入れ、沸騰したら弱火で1~2分煮、味を馴染ませる。
- ③ 豆乳を加えてひと煮立ちで火を止める。

ポイント

豆板醤の量は
お好みで調整を！

豆乳レシピが
見られるのは…



『料理がとびきりの味に プレミアム豆乳マジック!』

庄司いずみ(著) 集英社(刊)
本体価格1,300円(税込1,404円)

中華の脇屋シェフなど人気の料理人に愛されてきた特別製法の豆乳でつくる簡単メニューを庄司いずみさんが紹介。体にも美容にもいい変化が期待できる豆乳パワー全開のレシピ本。

[著者について]

料理研究家 庄司いずみ

100%植物性のレシピを紹介するブログ「vege dining 野菜のごはん」で人気を集め、同名のレシピ本が大ヒット。主宰する料理教室は“モデルの通う料理教室”として人気。

