

塩豆腐と野菜のカプレーゼ

🕒 調理時間: 10分

🔥 1人分のカロリー<146Kcal>

🌿 材料 (2人分)



トマト	200g
塩豆腐	1/2丁
玉ねぎ	15g
オリーブオイル	大さじ1と1/4
バジル(生)	10枚
【A】	
白ワインビネガー	1/4カップ
白ワイン	1/4カップ
塩	小さじ1/3
赤唐辛子	1/2本
にんにく	1/2かけ
黒こしょう(粒)	3粒

🌿 作り方

1. トマトはへたをとり、スライスする。塩豆腐はトマトの大きさに合わせて1cm厚さに切る。玉ねぎはすりおろす。
2. 鍋に【A】の材料を入れて火にかけ、半分位の量になるまで煮詰める。
3. 2の赤唐辛子、にんにく、黒こしょう(粒)を取り出し、玉ねぎのすりおろしを加えた後、オリーブオイルを少しづつ加えながら泡立て器でしっかり混ぜてドレッシングを作る。
4. 器にトマト、塩豆腐、手でちぎったバジルの順に重ねて盛りつけ、3のドレッシングをかける。

🌿 ワンポイントアドバイス

～塩豆腐の作り方～

【材料】

- ・絹ごし豆腐…1丁(300g)
- ・塩…小さじ2/3
- ・キッチンペーパー…数枚

【作り方】

1. 絹ごし豆腐の片面に小さじ1/3の塩をふり、全体にのばす。
2. キッチンペーパーに塩がついていない面を上にして1の要領でもう片面にも小さじ1/3の塩をふる。
3. 全体にキッチンペーパーでやさしく包み冷蔵庫で24時間置く。