

豆腐のトマトマリネ

トマトの酸味と甘みが、かくし味のしょうゆと合って、豆腐の甘みをひきたてます。

■ 材料（4人分）

ミニトマト	10個
豆腐（木綿）	1丁
タマネギ	40g
パセリ	適宜
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2分の1



■ 作り方

- ①木綿豆腐はゆでてから、キッチンペーパーで包み、重しをのせ3分の2の高さ程度まで水切りする。
- ②ミニトマトはヘタの反対側に十文字の切り目を入れ、熱湯にくぐらせ湯むきする。
- ③鍋に②を入れ、手でつぶし火にかけてトマトの水分が半分くらいまで煮詰める。
- ④ボウルに冷めた③、オリーブオイル・しょうゆ・塩こしょう・みじん切りしたタマネギを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の豆腐を6～8等分に切り、バットに並べる。④をまんべんなくかけて、冷蔵庫で30分以上冷やし、マリネする。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

【エネルギー351kcal、タンパク質5g、塩分0.3g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）