

今月の食材
豆腐

豆腐ピカタ

材 料 (4人分)

- ・木綿豆腐 ……1丁(400g)
- ・マヨネーズ ……適量
- ・小麦粉 ……適量
- ・あらびき黒コショウ ……小さじ1
- ・粉チーズ ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・オリーブオイル ……適量



作り方 (調理時間 約20分)

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れてレンジで加熱(600w約2分、500w約2分25秒)。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、平皿を豆腐の上にのせて粗熱が取れるまで水切りをする。
- ②粗熱が取れたら厚さ1センチほどの短冊切りにし、表面にマヨネーズを塗って、コショウ、粉チーズ、小麦粉の順にまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②を両面焼く。
- ④全体がキツネ色になったら火を止め醤油をかけて完成。