

お料理 クリップ

食べてお肌に潤いを

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／© 2017 國米恒吉

良質なタンパク質と豊富なビタミン類で、お肌を美しくキープ。
まろやかな豆腐ソースをたっぷりからめて。

マグロとブロッコリーの 豆腐ソース



材料 (4人分)

マグロ(刺し身用柵)…150g
ブロッコリー…100g
絹こし豆腐…1/3丁(100g)

A [レモン汁……………大さじ1/2
塩、コショウ……………各少々
オリーブ油……………大さじ1・1/2

ゆでた後、冷水に取らずに丘上げにすると、水っぽくならない



作り方

- 1 マグロは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けて塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる(写真)。
- 2 豆腐はしっかりと水気を切り、泡だて器などで潰しながらAと合わせる。
- 3 器に1を盛り、2をかける。