

お豆腐の和風カプレーゼ



1人分栄養素

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	6.3g
炭水化物	4.6g
食物繊維	1.2g
食塩	1.3g

材料〈2人分〉

トマト……………1個 オリーブ油……大さじ1
絹ごし豆腐………半丁 こしょう……………少々
塩……………小さじ1/2 パセリ……………少々

作り方

- 1 豆腐の両面に塩をふり、二重にしたキッチンペーパーを巻いて500Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 トマトを半分に切って食べやすい大きさに薄切りにする。
- 3 豆腐は粗熱をとり(時間があるときはラップをして冷蔵庫でひと晩寝かせる)、トマトの大きさに合わせて切る。
- 4 お皿に盛り付けてオリーブ油、こしょう、パセリをかける。

ポイントはここです!

豆腐は木綿でもOKですが、絹ごしの方がよりモッツアレラのようななめらかな口当たりになります。トマトのリコピンは油を使うことで吸収率がアップ。暑い季節にはレモン汁を加えてさっぱりとした味付けにするのもおすすめです。