コーンと豆腐の塩昆布炒め

夏
オススメ

エネルギー 147kcal　食物繊維 2.2g　塩分 0.7g　野菜量 60g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

とうもろこし	1/2本(実のみで80g)
パプリカ	1/4個（40ｇ）
もめん豆腐	200g
細切り塩こんぶ	5g
バター	8g

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーなどで水気をきっておく。

② 皮とひげを取ったとうもろこし1/2本をまな板に立てて置き、実と芯の間に包丁を入れて実を切り落とす。

③ パプリカは、へたと種を取り5mm幅の細切りにする。

④ 熱したフライパンでバターを溶かし、とうもろこしを入れ軽く炒めたら、パプリカを加える。

⑤ パプリカがしんなりしたら、豆腐を手で食べやすい大きさにくずし入れて炒め、塩こんぶを加えて炒め合わせ、皿に盛り付けて完成。

アレンジ・ポイント

- もぎたてのとうもろこしを使うと甘味が増します。無い時期には缶詰や冷凍を利用すると手軽に作れます。
- 豆腐の代わりに厚揚げを使うと、水切り不要で時短になります。