

お豆腐のトマトあんかけ

- ・フルーツトマト 1個(60g)
- ・アルファ化米粉 大さじ1
- ・水 大さじ3
- ・絹ごし豆腐 20g



1. トマトはヘタを取り沸騰したお湯に30秒程入れる。
2. 湯剥きにしたトマトは細かく切る。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ分量の水を加え弱火にかけとろみが出たら2のトマトを加える。
4. 湯豆腐にした豆腐の上に3のトマトソースをかける。