

◎◎ 豆腐とアボカドのグラタン ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料(4人分)

| | |
|-----------|------|
| アボカド | 1個 |
| 絹ごし豆腐 | 200g |
| ハム | 4枚 |
| 醤油 | 適量 |
| シュレッドチーズ | 40g |
| パセリのみじん切り | 適宜 |



1 絹ごし豆腐は水切りをし、7mm厚さに切る。アボカドは縦半分に切り皮・種をのぞいて7mm厚さに切る。ハムは4等分に切る。

2 耐熱容器に絹ごし豆腐・アボカド・ハムを順に繰り返して並べる。上からシュレッドチーズをちらす。パセリのみじん切りをちらす。

3 220℃に温めたオーブンに②を入れ約6分焼く。

Cirton ヨーコ先生の<お知らせ>

●新宿伊勢丹 5階キッチンステージでレッスンを開催いたします。

日時：5月17日(火) 11:30~13:00

カジュアルフレンチでおもてなし。生ハムとアスパラガスのマリネ、鯛とジャガイモの重ね焼き、鶏肉のソテー、グリーンピース添え、バルサミコソース、ココナツミルクゼリー、ワイン一杯付

■ご予約・お問い合わせ：新宿店本館5階=キッチンダイニング/キッチンスタジオ
直通 03 (3225) 2641

料理本「いつもの食材で喜ばれるスペシャルレシピ 著 Citronヨーコ」がSBクリエイティブより発売中！
応援よろしく願いいたします。

アマゾン・書店にて。

■ この料理に合う豆腐は？ ■

甘みがしっかりした絹ごし豆腐。食感がしっかりした木綿豆腐も好みます。

豆腐マイスターの料理講師をしていますので今日はお豆腐豆知識を！

・木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いは？

木綿豆腐は固まった豆腐を崩して穴の開いた型に布を引いて豆腐を崩しいれます。絹ごし豆腐は濃度の濃い豆乳を型に直接流し入れて固めます。絹ごし豆腐は絹の布で漉すと思っている方が多いのですが違うのです。

・冷奴を美味しく食べるコツ？

きんきんに冷やした冷奴のファンも多いと思いますが・・・ちょっと良い豆腐を買って来たら、食べる30分前に冷蔵庫から出してみてください。大豆の脂肪分が口の中で溶け、大豆本来の旨みや甘みを感じることができますよ。

