

五目納豆のぶっかけやっこ

口どけの良い豆腐に五目納豆のアンサンブルがおいしい？

材料 (2~3人前)

① 白ゴーヤ 約 40 グラム(1/5 本)

② きゅうり 約 40 グラム(1/4 本)

③ たくあん 約 30 グラム

④ 白ねぎ 約 10 グラム

⑤ 生たまご L玉かM玉 1 個

⑥ 豆腐(今回絹ごし使用) 300~400 g
(1 パック)

⑦ 納豆 45 g パック×2

⑧ 大葉(しその葉) 適宜(今回 2 枚使用)

⑨ めんつゆ おおさじ 1



(1) ゴーヤは約1/5カットし、種と綿の部分を取り除き、5 $\frac{3}{4}$ 角くらいをイメージしながら、粗みじん切りにして水気をキッチンペーパーでとっておきましょう。

(2) きゅうりとたくあんも、粗みじん切りに

するのですが、たくあんは他の食材より歯ごたえが強いので、3 $\frac{3}{4}$ 角くらいをイメージしながら切って水気を取っておます。

(3) 白ねぎは薄い輪切りに切る。大葉は軸の部分を取り、細かい千切りしておき、豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を取っておきましょう。(5分くらい)

(4) ボールに納豆を入れ根気よく出来れば50 回以上かき混ぜる様に♪納豆にネバリが出てきたら白ねぎを入れ再度 20 回以上頑張るかき混ぜましょう♪

(5) 次に粗みじん切りした①~③の材料と生たまごを加えて再度 20 回以上かき混ぜましょう♪そして大体かき混ぜたら、最後にめんつゆを加えて最後 10 回以上混ぜます。

(6) 混ぜ合わせが終わったら水気を取った豆腐を食べやすい大きさにカットして、大きめのお皿にのせて納豆あんをかけます。最後に千切り大葉をのせて出来上がりです。

(コツ・ポイント)

具材は出来るだけ水気を取ると水っぽさが無く良い味になり、納豆はかき混ぜるほど、

マイルドになるので、頑張ってかき混ぜましょう！また大葉の代わりに、きざみ海苔をかけても美味しくいただけます。見てくれは悪いですが、暑いこの時期の晩酌のおつまみや、ご飯のおかずにて食してみてください。

