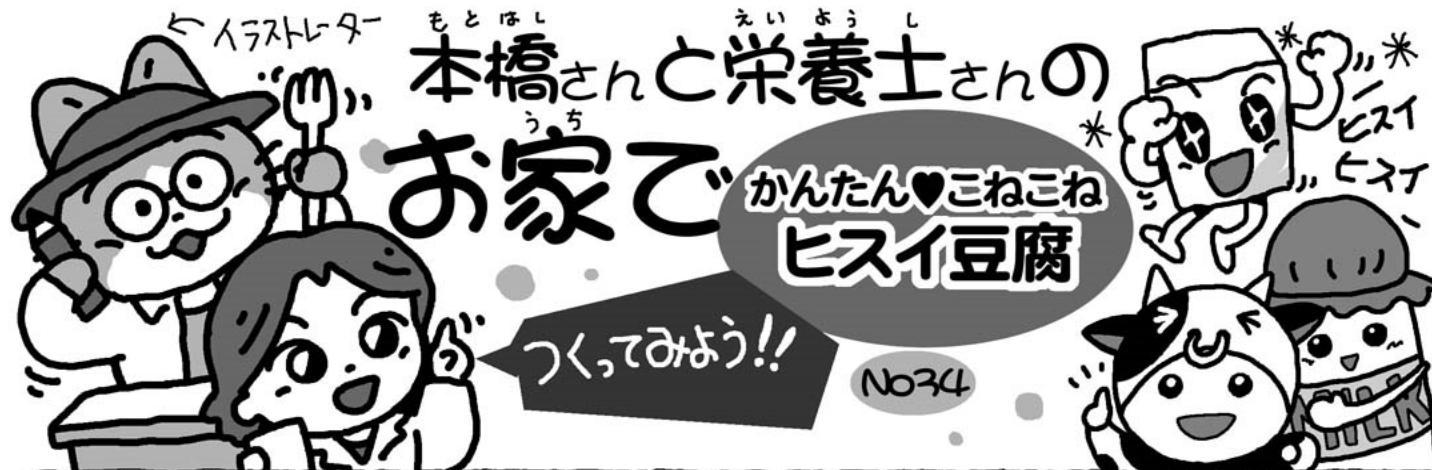




◆緑色のとうふ▶ヒスイ豆腐をつくろう!

■材料

木綿豆腐 半丁くらい
アボカド 半分
塩 お好みの量
タラコ 適量

●お道具

ラップ又はポリ袋
ボール
型用小鉢

1 アボカドを細かく刻み
ラップやポリ袋に入れ
モミモミ、ペーストにする。



2 豆腐と塩をボールに入れ
かるくモミモミつぶす。
アボカドも入れて
モミモミコネコネする。

3 ②を型の小鉢に入れ
お皿に盛る。



タラコをのせて
完成!!

カツオブシや
お醤油をかけても
いいわね!

大人のヒスイ豆腐も
つくってみよう!

豆腐と塩少々とチューブの
ワサビを適量入れて、
モミモミコネコネして、
お皿に盛って出来上がり。
お醤油をかけても
美味しそう!

