

### 豆腐de中華風ステーキ

#### 豆腐de中華風ステーキ

夏は冷たく冷ややっこで頂く  
豆腐も美味しいですが  
寒い日はやはり温めて頂きたいですね。

豆腐は疲労回復を促してくれる食材でもあります、  
身体を冷やす食材でもあるそうです。  
ですので必ず身体を温めるものと一緒に頂くのが  
理想だそうです。生姜(薬味)は身体を  
温めるので冷ややっこに生姜がのっていたり、  
今回のお肉も身体を温めるものとして  
一緒に頂くメニューになっています。

ボリュームがあってこの一品だけでも  
お腹がいっぱいになります(^\_-)☆



### 彩豊かな豆腐マリネ & 豆腐のレアチーズムース

#### 彩豊かな豆腐マリネ

混ぜ込むというより具材にかけて時間を  
おいてじっくりと浸みこませていく感じ。  
緑、黄色、赤と色とりどりで鮮やかなマリネ  
です。

#### 豆腐のレアチーズムース

皆さん絶賛のデザート！！  
豆腐と言われてもわからないしチーズ入って  
ないのにチーズっばい！  
ベリーミックスのちょっと酸っぱいソースと絶  
妙な取り合わせ♡  
おかわり！！と言われましたが(^\_^;)  
お一人ひとつしか作っていませんでした  
m(\_)\_m

