

周南地域いちおし商品

CO-OP もめん豆腐



簡単レシピ集



汁無し麻婆豆腐丼

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・ひき肉
- ★ねぎ（みじん切り）
- ★すりおろししょうが（みじん切りでもOK）
- ★すりおろしにんにく（みじん切りでもOK）
- ☆豆板醤
- ☆甜麺醤
- ☆しょうゆ
- ☆オイスターソース
- ・ごま油

作り方

- ①★をごま油で香りが出るまで炒める
- ②ひき肉を加え、火が通ったら☆を入れる
- ③しっかり水切りした豆腐を加え、ポロポロになるまで炒める

～ポイント～

味が薄かったら、好みの調味料や塩で整える。



小松菜チャンプルー

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ★豚肉
- ★玉ねぎ
- ★にんじん
- ★小松菜
- ・塩コショウ
- ・3倍つゆ
- ・卵
- ・鰹節

作り方

- ①フライパンで、カットした豆腐に焼き目をつけて、取り出す
- ②★を炒めて豆腐を戻し入れ、塩コショウと3倍つゆで味つける
- ③卵をふわっと炒めてからませ、鰹節をかける



塩昆布とネギのごま油かけ

材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
- ・塩昆布 少々
- ・刻みねぎ
- ・ごま油 少々

作り方

- ①豆腐は水切りしながら冷蔵庫で冷やす
- ②食べる直前にお好みの大きさに切り、塩昆布、ねぎ、ごま油をかける

～ポイント～

塩昆布とごま油は、入れすぎNG



豆腐入り卵焼き

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・削り節
- ・卵
- ・塩コショウ
- ・ごま油

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を崩しながら炒める
- ②豆腐から出た水分を、削り節に吸わせる
- ③卵を割りほぐし、塩コショウで味を調える
- ④③を一度に流し入れ、混ぜながら好みの加減に焼く



冷やっこ豆腐スープ

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・お好みのスープ

作り方

- ①お好みのスープを作るときに、食べやすい大きさに切った豆腐をいれる



簡単プルコギ豆腐

材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
- ・片栗粉
- ・プルコギソース
- ・油
- ・刻みねぎ

作り方

- ①しっかり水切りした豆腐を8等分し、片栗粉をまぶす
- ②フライパンに油をひき、①の豆腐を焼く
- ③お皿に盛りつけ、プルコギソースとねぎをかける



豆腐ステーキ

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ★みりん
- ★砂糖
- ★しょうゆ
- ・ごま油

作り方

- ①豆腐を水切りして、適当な大きさに切る
- ②ごま油を熱したフライパンで、焼き色がつくまで両面焼く
- ③★を混ぜ、フライパンに流し込む
- ④汁けがほとんどなくなるまで、煮からめる



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・冷凍中華丼の具

作り方

- ①中華丼の具を、表示通りに温める
- ②中華丼の具を鍋に開けて、豆腐を加える
- ③好みの濃さに薄めたり、片栗粉でとろみをつけたりする



材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
- ・大葉
- ・みょうが
- ・青ネギ
- ・かつおぶし
- ・白ごま
- ・しょうゆ、ポン酢等

作り方

- ①カットしたもめん豆腐にお好みの薬味をのせて、好きな調味料をかける

～ポイント～
薬味はどっさりたっぷりが美味しいです！



材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
- ・ちりめんじゃこ
- ・大葉
- ・にらたれ

作り方

- ①水切りした豆腐を、食べやすい大きさに切る
- ②ちりめんじゃこ・刻んだ大葉をのせ、にらたれをお好みでかける



豚巻き豆腐の旨辛焼き

材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
- ・豚ばら肉（こまぎれでもOK） 400g
- ・塩
- ・こしょう
- ・片栗粉
- ・サラダ油
- ★酒 大さじ 2
- ★みりん "
- ★さとう "
- ★しょうゆ "
- ★おろししょうが 少々
- ・刻みねぎ

作り方

- ①しっかり水切りした豆腐を24等分し、豚肉で巻く
- ②①に塩コショウをして、片栗粉をまぶす
- ③★を合わせておく
- ④フライパンに油を入れて熱し、②を焼く
- ⑤豚肉に火が通ったら、★を加え、よくからめる
- ⑥お皿に盛りつけ、ねぎをのせる



きのこあんかけ温奴

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・好みのきのこ
- ★白だし
- ★オイスターソース
- ★しょうが
- ・とろみちゃん
- ・ねぎ

作り方

- ①好きなきのこを好きなだけ煮て、★で味付けする
- ②①にねぎを加え、とろみちゃんできちんととろみをつける
- ③レンジで温めた豆腐に、②をかける。



お豆腐カプレーゼ

材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・トマト
- ・バジル
- ・塩

作り方

- ①豆腐を薄く切り、キッチンペーパーで水をきる
- ②トマトをスライスする
- ③お皿に、豆腐とトマトを交互に並べる
- ④塩とバジルをかける

～ポイント～

トマトの皮が気になれば、湯むきする



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・醤油麹
- ・たまねぎ
- ・オイスターソース
- ・とろみちゃん

作り方

- ①麻婆豆腐の作り方です！



材 料

- ・コープもめん豆腐 1パック
 - ・肉（お好みのもの）
 - ・長ネギ 1本
 - ・しめじ（薫樹） 1パック
- | | | | |
|---|---|------|---------|
| A | { | 酒 | 大さじ 3 |
| | | みりん | 〃 |
| | | しょうゆ | 〃 |
| | | 水 | 大さじ 1 |
| | | 顆粒だし | 小さじ 1/2 |

作り方

- ①Aをフライパンに入れ、火を通す
- ②①がふつふつしてきたら、肉・豆腐・野菜を入れる
- ③野菜に火が通ったら完成

～ポイント～

一度、冷ました方が味が染みて美味しいです。
野菜やお肉はお好みで！



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・いつものお野菜
- ・いつもの調味料

作り方

- ①いつものように作ってください！
それぞれのご家庭の味で！



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・ほうれん草
- ・醤油麴
- ・砂糖

作り方

- ①白和えの作り方で！



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・野菜
- ・ウィンナー
- ・塩麴
- ・にんにく

作り方

- ①ポトフの材料に豆腐も加えて作る



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・お好み焼きの材料

作り方

- ①お好み焼きを作る手順で、水の代わりに豆腐をいれる

～ポイント～

水分が多すぎるときは、削り節や揚げ玉、キャベツ等で調整する



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・小松菜
- ・だし汁
- ・みそ
- ・ごま油
- ・すりごま
- ・七味唐辛子

作り方

- ①小松菜と豆腐を、ごま油で炒める
- ②①にだし汁を加えて、みそをとく
- ③お好みで、すりごまと七味唐辛子をいれる

お豆腐親子丼風



材 料

- ・コープもめん豆腐
- ・卵
- ・ねぎ
- ・塩麴
- ・砂糖

作り方

- ①親子丼の作り方です！



材 料

- | | |
|-------|-----------|
| ★豚ひき肉 | ☆酒 |
| ★にんにく | ☆鶏がらスープ |
| ★しょうが | ☆しょうゆ |
| ★豆板醤 | ☆赤みそ |
| ★甜麴醬 | ☆水 |
| ★ねぎ | ☆コープもめん豆腐 |
| ★しいたけ | ・こしょう |
| ・ごま油 | ・ラー油 |
| | ・花椒 |
| | ・とろみちゃん |

作り方

- ①★をごま油で炒める
- ②①に☆を加えて煮る
- ③こしょう、ラー油、花椒を加えて、とろみをつける

～ポイント～

豆腐の下茹では不要！