

1952年の創業以来、豆腐や揚げ、厚揚げなどの製造、販売を行う小西豆腐店。併設する雪花菜では、豆腐等の販売のほか、古跡香苗さんが手作りする弁当や惣菜を販売している。おからやおから入りポテトサラダ、豆腐ドーナツなどがずらりと並んでいて、惣菜は好きな分量を量り売りしてくれる。揚げたての豆腐ドーナツは1個50円で、水の代わりに豆腐を練り込んであり、ふわっとした食感がたまらない！ 昼や夕方には、手作りのカラダに優しい味を求めて、たくさんの方が来店する。

第2・4土曜は、地域の人が開く「子ども食堂」で提供する料理も手伝っているという古跡さん。これからも心を込めて、手作り惣菜や豆腐料理を作っていく。豆腐も惣菜も売り切れ次第終了なので、人気商品は約がおすすぬ。

そんな小西豆腐店自慢の豆腐を使用したレシピをお願いますと、弁当のおかずにもなるという「豆腐入りタコ焼き風」を教えてくださいました。好きな材料を入れて焼いてみよう。

おいしい&ヘルシーな
手作り惣菜が人気の豆腐店



豆腐入り
タコ焼き風

ふわふわ食感が
くせになる！

【材料(約50個分)】

絹ごし豆腐…2丁、タコ焼きの粉もしくはお好み焼きの粉…250g、
キャベツのみじん切り、ネギ、干しエビ、天かす、紅ショウガのみじん切り…適量
※お好みでタコ、イカ、生エビなども◎



1 豆腐を泡だて器でつぶして、お好み焼き粉と混ぜる



2 キャベツとネギを入れて混ぜる



3 干しエビを入れて混ぜる



4 天かすを入れてよく混ぜる



5 紅ショウガを入れて混ぜる。お好みでダンなどの調味料を入れる



6 スプーンなどですくってタコ焼き器にイン



7 程よく焦げ目が付いたらひっくり返す



8 かつお節や青のりを振りかけて出来上がり！ソースやポン酢も◎

POINT

水の代わりに豆腐を使用するので、冷めてもふわっとしておいしい。お弁当のおかずにもぴったり。豆腐や野菜入りでヘルシー！



豆腐は、食感が滑らかな「絹ごし豆腐」を使用して。塩や和風ダシを入れて混ぜて和風に仕上げてもいいですよ



教えてくれた人

〔小西豆腐店 雪花菜〕
こせき かなよ 古跡香苗さん

おから
小西豆腐店 雪花菜
☎0848-62-2070
△三原市西町1-8-59
🕒9:00～19:00
📅お休み/日曜、第4・5土曜
HP/なし



外出がおっくうになる冬だけど、あの名店の人気メニューが食べたい！家ごもり中にも作ってみたい！そんなミハラッセ読者に代わって名店の人気メニューのレシピや人気食材を使ったレシピをミハラッセだけに特別大公開！

地元人気店の
あのレシピ

おうちぎんごんちまろ