

新しい食べ方発見!

豆腐



豆腐のアヒージョ



※写真はイメージです。

材料 (2人分)

- ・豆腐…………… 200g
- ・にんにく…………… 1片
- ・キャベツ…………… 中1枚
- ・ミニトマト…………… 4個
- ・オリーブ (黒・グリーン) …… 各3個
- ・アンチョビ…………… 50g
- ・鷹の爪…………… 1本
- ・オリーブオイル…………… 適量
- ・大葉…………… 2枚

作り方

- ① 豆腐は手で一口大にちぎり、耐熱容器に入れる。ラップをせずに電子レンジ (600W) で2分加熱し、水気をふき取る。
- ② にんにくは皮をむいて軽くつぶす。
キャベツは手で一口大にちぎる。
- ③ スキレットまたは浅めのフライパンに、①・②・ミニトマト・オリーブ・アンチョビ (油ごと)・鷹の爪を入れ、材料が半分浸かる程度までオリーブオイルを注ぎ、火にかける。
弱火～中火で3分ほど加熱する。
- ④ 火を止めたら、スプーンなどでアンチョビをお好みの大きさに崩し、適当な大きさにちぎった大葉をかける。



シメに、ご飯にかけてわさび醤油をたらすと洋風な雑炊になりますよ♪