



金賞



お肉の代わりに豆腐を使ってヘルシーに!



豆腐チーズガパオライス

《伊東 寛太さん》

作り方

材料〈4人分〉

- 1 天板にクッキングシートをしき、シュレッドチーズ1を広げる。180度に熱したオーブンで20分程焼き、カリカリチーズを作る。
- 2 小松菜を長さ1cmに切り、茎と葉に分けておく。ピーマン、カラーピーマンを1cm角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。豆腐を2等分に切り、キッチンペーパーでしっかりと包み、600Wのレンジで8分加熱。その後ザルにあげ、重しを乗せてさらに水を切る。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、輪切り赤唐辛子、にんにくを入れ弱火でじっくりと香りを出す。
- 4 香りが出たら、玉ねぎを入れ中火にし、水分が飛ぶまで炒める。豆腐を崩しながら入れ、塩をふり、さらに炒め合わせる。

- 5 カラーピーマンを入れ、柔らかくなったらAを加え、さっと炒め合わせる。シュレッドチーズ2を入れて半分ほど溶けたら、2の小松菜の茎を入れ、ある程度火が通ったらピーマン、小松菜の葉を入れさっと炒め合わせる。
- 6 フライパンにサラダ油をひき、半熟の目玉焼きを作る。
- 7 皿にご飯と5と6を盛り、粉チーズと乾燥バジルをかける。一口大に割った1と飾り用のバジルまたはイタリアンパセリを添える。

Point

- にんにく、唐辛子を多めに入れると香ばしさが出ます。
- 豆腐の水切りはレンジで簡単にできます。

- ご飯…………… 600g
- シュレッドチーズ1 ……50g
- 木綿豆腐 …… 2丁 (700g)
- 小松菜…………… 4株
- 玉ねぎ…………… 1玉
- ピーマン …… 1個
- カラーピーマン 赤…………60g
- 黄…………60g
- シュレッドチーズ2 …… 180g
- 輪切り赤唐辛子…………… 1g
- にんにく…………… 1片
- サラダ油……………大さじ4
- オイスターソース …大さじ4
 - A ナンプラー ……大さじ4
 - 砂糖 ……大さじ2
- 塩……………少々
- 卵(M)…………… 4個
- サラダ油(目玉焼き用) …大さじ2
- 粉チーズ……………少々
- 乾燥バジル……………少々
- バジルまたはイタリアンパセリ… 適量