

アイデア賞

ごぼおからイタリアン

調理時間 18分



那須 周子さん

【材料】2人分

食材	分量
ごぼう	200g
トマト	中2個
おから	40g
とろけるチーズ	60g
にんにく	1かけ
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
塩	2つまみ
粗びき黒こしょう	少々
乾燥バジル	少々

【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ落とし、ささがきにして水にさらしておく。
- ② トマトは湯むきして1cm角ぐらいに切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、中火にかける。
- ④ ③のにんにくが色づいたら、ごぼうを入れて炒め、白ワインを入れ、②を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう・乾燥バジルを入れ調味し、蓋をして弱火で2分程度煮る。
- ⑤ ④におからを混ぜ合わせ、更に1分程度混ぜながら、中火にかける。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に入れ上からとろけるチーズをのせて、オーブントースターで3分程度焼き、チーズに焦げ目がついたら出来上がり！

工夫した点

和風料理に用いられることの多いごぼうをイタリアンにしました。また、おからを合わせることでトマトからでる水分を少なくしました。