

3/14 (木) しらすと春キャベツの豆腐ソースグラタン (今道 康弘さん)

(材料2人分)

しらす：30g

春キャベツ：100g

にんにく：5g

E.V.オリーブ油：20g

絹ごし豆腐：200g

マヨネーズ：50g

塩：適量

トマト：30g

ピザ用チーズ：100g

パセリ：小さじ1

- ① キャベツは一口大に切って、にんにくは薄切りにする。トマトは1cmの角切りにして、パセリはみじん切りにする。
- ② 豆腐は適当な大きさに切ってレンジで2分加熱し、水分を抜く。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、しらすを入れて、軽く炒める。しらすのいい香りがしてきたら、①のキャベツを加えてさっと炒め、一旦取り出しておく。
- ④ ③の鍋に②の豆腐を入れて、泡立て器で粒感を残しながら炒め、マヨネーズを加えてさらに混ぜ、③の具材を入れて塩で味を調える。
- ⑤ グラタン皿に④を入れ、上からチーズと①のトマトをのせて、250℃のオーブンで表面に焼き色つくまで焼く。
- ⑥ ⑤が焼きあがったら、①のパセリをのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。