

カラダへの
思いやり...地球への
思いやり...おさいふへの
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T

3つのおもいやり for You



たことブナピーがとってもジューシー。おつまみにピッタリ

ブナピーとたこのバジル炒め (ホクト賞)

考案：GANG!!! さん (大阪府)



炒めるだけの簡単レシピ。父の大好物「たこ」と「バジル」を混ぜ合わせ、たこと食感の似たブナピーを加えることによって香りと食感も楽しめます。食感を楽しむという意味で、セロリや長芋、エリンギなどを加えても美味しいです。

さらにバジルと相性の良いトマトを加えて炒めれば、よりイタリアンでおいしく、カラダにも良いメニューになります。

材 料 (2人分)

ブナピー	1パック
茹でたこ	100g
玉ねぎ	1/4個
にんにく (みじん切り)	1片分
パルメザンチーズ (粉)	20g
バジルの葉	10枚
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2

作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、小房に分けておく。
- ・茹でたこはぶつ切りにしておく。
- ・玉ねぎは根元を除き、繊維に沿った薄切りにしておく。
- ・バジルの葉は手でちぎっておく。

- 〈1〉フライパンにオリーブ油・にんにくを熱し香りがしてきたらブナピー・たこ・玉ねぎを炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- 〈2〉火を止め、チーズ・バジルを加え全体によく混ぜる。
- 〈3〉器に盛り付ける。

〈受賞にあたってのコメント〉

まさか私のレシピが選ばれると思ってなかったので、ビックリしました。現在は一人暮らしなので自分の料理を食べるのは自分しかおらず、おいしいのかどうかわからなかったのですが、こうしてレシピを公開していただき皆さんに食べていただけたらとても嬉しいです。これからもどんどんオリジナルレシピを考えていきたいと思ひます。