



Minestrone with
western style hiriyozu

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2015
入選作品

洋風ひりょうず入りミネストローネ

作 者 近藤 安奈

コ メ ン ト 私自身、オリーブの実が少し苦手な、でもどうしたら食べられるだろうか？と思いついたのがひりょうずです。日本料理のひりょうずとミネストローネを融合しました。たんぱく源に豆腐を用いているのでとてもヘルシーです。ミネストローネは時期に合わせて具材を変えてみるのも良いでしょう。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (4人分)

木綿豆腐…………… 1丁
ブラックオリーブ(スライス)… 10g
ひじき…………… 10g
バジル…………… 10g
薄力粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量
トマト缶…………… 1缶
人参…………… 60g
じゃがいも…………… 100g
玉ねぎ…………… 60g
かぼちゃ…………… 100g
ブロッコリー…………… 30g
ブイヨン…………… 500cc
塩…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ 1

作 り 方

1. ひりょうずを作る
豆腐は水切りをし、裏ごし器で裏ごしする。ボウルに裏ごしをした豆腐、ひじき、ブラックオリーブ、刻んだバジルを混ぜ合わせて、形を整え、薄力粉をまぶし、揚げる。(きつね色になるまで)
2. 野菜を切る
人参、じゃがいも、かぼちゃは5mmのさいの目に、玉ねぎはスライスする。ブロッコリーは軽く小さめに切っておく。
3. スープを作る
鍋にオリーブ油をひき、人参、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎを炒める。ブイヨン、トマト缶を加え煮る。アクが出てきたらすくい、塩・こしょうで味を調える。
4. 盛り付け
皿にミネストローネを注ぎ、1のひりょうずを添え、塩茹でにしたブロッコリーをのせる。