

western style of olives
and mushrooms



健康オリーブ料理
レシピコンテスト2017
準グランプリ作品

オリーブとキノコの洋風白和之

作者 伊藤 鈴美

コメント

白和えはタンパク質などの栄養が摂れ、食べにくい野菜やキノコも和えることで食べやすくなります。これに水切りヨーグルトを加えることによってカルシウムが摂れ、オリーブやオリーブオイルで良い油も摂ることができ、言うことなしの健康料理です。



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)

作り方

●具

グリーンオリーブ塩漬け…… 4個
しめじ…………… 40g
エリンギ…………… 1本
赤パプリカ…………… 1/4個
むき枝豆…………… 大1個

※むき枝豆の代わりにオリーブを少し増やしても可
(塩胡椒要)

●和え衣

木綿豆腐(重石をして水気を切ったもの)
…………… 100g
水切りヨーグルト(水気を切って半分の
重さにしたもの)…………… 100g
白味噌…………… 大さじ1
オリーブオイル…………… 適量
薄口醤油…………… 少々

※水切りヨーグルトは市販の濃縮ヨーグルトプレーンでも可

1. オリーブは種ありのものは包丁でしごくなどして種をのぞき、荒く刻む。パプリカは湯むきにして適当な大きさに切る。しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。

2. フライパンにオリーブオイル適量を熱してキノコとパプリカを炒め、オリーブを加え、塩胡椒し、冷ましておく。

3. 木綿豆腐を荒くつぶし、水切りヨーグルト、白味噌、薄口醤油を加えてよく混ぜる。

4. 具と和え衣をさっくりと混ぜ合わせる。

5. 盛り付けて、オリーブオイルを垂らして出来上がり。