



健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2017
入選作品

オリーブオイル豆腐とトマト・アボカドの焼きカプレーゼ丼

作 者 青木 英美

コ メ ン ト クリームチーズの代わりに、簡単ヘルシーな「オリーブオイル豆腐」を使用します。
豆腐がまるでチーズのように変身！オリーブオイルマジックです。



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

オリーブオイルに漬けた豆腐…… 1丁
トマト…………… 2個
アボカド…………… 2個
バジル (またはイタリアンパセリ) … 4～5枚
醤油…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量
とろけるチーズ…………… 200g
白米…………… 2合

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. 器の内側にオリーブオイルを小さじ1塗る。ご飯を1人前入れる。
3. 豆腐 (木綿豆腐) 1丁を12枚にスライスし、オリーブオイルに1晩漬け込んだオリーブオイル豆腐とスライスしたトマト・アボカドをご飯の上に交互に並べる。
4. とろけるチーズ1人50gのせ、オーブンで10分焼く。
5. 表面に軽く焦げ目 (焼き色) がついたら、中央にバジル (またはイタリアンパセリ) を1枚飾る。4人分完成 (お好みで醤油をかけてお召し上がりください)。