

●冷凍豆腐のガパオライス

【材 料】(2人分)

・絹ごし豆腐(冷凍)	: 1丁(300g)	《合わせ調味料》	
・たまねぎ(1.5cm角)	: 1/4個	・オイスターソース	: 小さじ2
・パプリカ(赤)(1.5cm角)	: 1/2個	・ナムプラー	: 小さじ1
・にんにく(みじん切り)	: 1かけ	・酒	: 小さじ1
・サラダ油	: 大さじ1	・砂糖	: 小さじ1
・ <small>トバンジャン</small> 豆板醤	: 小さじ1/3	・温かいごはん	: 適量
・バジルの葉(生)	: 10枚	・温泉卵	: 適宜

【作り方】

- ① 冷凍して解凍した豆腐を使う。水けをぎゅっとしぼり、豆腐をボウルに入れて手で細かくほぐす。豆腐はパックごと冷凍できて、保存期間は2か月程。

Point → 豆腐を冷凍して解凍してほぐすと、ひき肉のような食感になる。

Point → 前日から冷蔵庫へ移して解凍。または調理する2時間前に水を入れたボウルにパックごと入れ解凍。

- ② 合わせ調味料の、オイスターソース、ナムプラー、酒、砂糖を混ぜ合わせておく。砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。

Point → あらかじめ混ぜ合わせておくことで味ムラなく仕上がる。

Point → ナムプラーがない場合は薄口しょうゆでも可。

- ③ フライパンにサラダ油とにんにく、豆板醤をいれて弱火にかける。香りが出たら、①の豆腐、たまねぎ、パプリカを加え、中火で炒める。

Point → にんにくと豆板醤はじっくり火を入れることで香りが立つ。

- ④ ③の野菜に火が通ったら、②の合わせ調味料をまわし入れ全体にからめ炒める。

- ⑤ 火を止め、バジルの葉を手でちぎって加える。軽く混ぜ合わせたらごはんと共に盛り付ける。お好みで温泉卵をのせる。

Point → バジルは手でちぎることで香りが立つ。火を通しすぎるとバジルの香りが飛び、色も変わってしまうので、さっと混ぜ合わせる程度でOK