

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 鶏肉を高野豆腐で代用し、生産エネルギーに配慮。
- 地産地消の食材を使用。

Ethical
Recipe

バジル香る高野豆腐のガパオライス

【作り方】

- ① 干し椎茸は水100mlで戻し、その戻し汁に砕いた高野豆腐を加えて戻す。
- ② 玉ねぎ、赤パプリカは大きめのみじん切り、万願寺とうがらし、ししとうは輪切り、ニンニクは細かくみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき弱火でニンニクを炒め香りを移し、火を強くし②の野菜を加え炒める。
- ④ ③に①を汁ごとに加え全体になじませたら、調味料④を加え、煮詰める。
- ⑤ 火を止めミルでブラックペッパーをひき、バジルの半量をちぎって混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油をひき、卵を入れ目玉焼きを作る。
- ⑦ 別皿に生のもやし、くし形に切ったレモン、残りのバジルを盛り付ける。
- ⑧ 皿に厚めに切ったきゅうり、ご飯、⑤の具を盛り付ける。
- ⑨ ⑦を少しずつ加えながら頂く。

材料(1人前)

ご飯	150g
高野豆腐	20g
干し椎茸	4g
玉ねぎ	45g
赤パプリカ	25g
万願寺とうがらし	20g
ししとう	15g
ニンニク	2g
油	適量
④ ナンプラー	5g
④ きび砂糖	4g
④ 醤油	3g
④ 粉唐辛子	0.01g
ブラックペッパー	0.01g
バジル	8g
卵	1個
きゅうり	40g
もやし	20g
レモン	12g

エシカル
ツナガル
山口県