



6/2 (金) こんにゃくのアヒージョ (オイさん)

(材料2人分)

こんにゃく：1枚(200g)

オリーブオイル：大さじ4

にんにく：2かけ

たまねぎ：80g

塩・こしょう：少々

ミニトマト：3個

ピザ用チーズ：大さじ3

赤唐辛子：3本

チョーコー醤油

まぜるめんつゆ やみつき旨辛醬：1~2袋

小ねぎ：大さじ2

レモン：1/4個

- ① こんにゃくの両面に格子状の切れ目を入れる。にんにくはみじん切りにして、たまねぎはざっくり刻む。ミニトマトは4等分する。小ねぎは小口切りにする。
- ② ①のこんにゃくを手でちぎって、熱湯に入れ1分茹でてザルに上げ、水気をよく切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、①のにんにくを入れて香りが立つまで炒め、①のたまねぎを入れてさっと炒める。
- ④ ③の鍋に、②のこんにゃくを入れてなじませ、軽く塩・こしょうをして、①のミニトマトを散らし、ピザ用チーズを散らして、赤唐辛子をハサミで刻みながら種ごと散らす。
- ⑤ ④の鍋にまぜるめんつゆを回しかけ、①の小ねぎを散らし、レモンを添える。

*シメは、鍋に残ったたれにご飯を入れて混ぜ、たまごを落としたり、茹でたそうめんやパスタを絡めても美味しいですよ。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。