



～もちもちの生麩とトマトの酸味、バジルの香りが食欲をそそります～

<材料>4人分

あわ麩（一口大に切る。4～5個）	
にんにく	小1
唐辛子	1/2本
玉葱みじん切り	大1
完熟トマト（ざく切り）	1/2個
トマトソース	大3
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量
白ワイン	適量
バジル	2～3枚
バジルソース	適量
パルミジャーノチーズ	適量

<作り方>

- ① フライパンに、オリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火でにんにくが色づくまで炒める。玉葱、完熟トマトをいれ軽く炒め、白ワインを加え軽く煮詰める。
- ② トマトソースを入れ軽く煮詰める。塩コショウで味を調える。（ソースの完成）
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れ（少ししょっぱいお吸い物位の塩分）生麩を1分ほど茹でる。茹で上がりにしっかり水気をふきとり、②に加える。
- ④ 弱火で軽く煮詰める。バジル、パルミジャーノチーズを加え、皿に盛る。バジルソースをかけ完成。