

【Tofu のハーブオイル漬け】

材料

イタリアンソルトミックス・・・小さじ2

Exvオリーブオイル・・・200g

バルサミコビネガー・・・大さじ1~2(お好み適量)(代用可:アップルサイダービネガー)

<オプション>

ニュートリショナルイースト・・・小さじ1~3(代用可:白みそ・・・小さじ2をよく混ぜて)

韓国唐辛子・・・小さじ1/2~1

豆腐・・・200g➡水抜き後、一口サイズにサイコロカット

作り方

- 1 豆腐以外の材料(オプション含む)をすべて混ぜ合わせる。
- 2 その瓶のなかに、水抜きした豆腐をサイコロカット状にして沈めて、冷蔵庫のなかで2日ほど漬け置きする。

ワンポイントアドバイス

- イタリアンソルトミックスにプラスしてフレッシュタイムと一緒に漬けるのもOK!
- 味付けが物足りなければ、お好みで塩やバルサミコビネガーをプラスして調整してみてね!
- 瓶がなければ、タッパーウェアでもOK。韓国唐辛子を入れると色映えするよ。
- オプションのニュートリショナルイースト(白みそ)を加えるのは、優雅な深味や風味を与えるためでもあるし、うま味も加味されるからオススメしている。

食べ方

- 瓶を開封後は、サラダのなかにオイル漬けTofuをアクセントとして散らす。
- パンにONしてお召し上がり。
- プラントベース☆ギリシアスタイルのオムレツにONしてもGood!
- 残ったオイル(Tofuを食べ終えたあと)は、サラダのドレッシングとして使える。冷蔵保管で1週間で使い切るように。もしくは製氷皿に入れて冷凍保管で1~2か月で使い切るように。
- スープのトッピングとしても使える。

