

【なんちゃってニラたま】

～卵アレルギー/コレステロールを気にされている方オススメ～

材料 (3 ~ 4 人分)

木綿豆腐	・・・ 1 丁 (4 0 0 g)
ヒマラヤブラックソルト	・・・ 小さじ 1
ターメリック	・・・ 小さじ 1/2 ~ 1
ニラ	・・・ 1 束分 (約 15 本ぐらい)
Exv オリーブオイル	・・・ 大さじ 2 (+ 大さじ 1)
(オプション)	
豆乳グルト	・・・ 8 0 g
ニュートリショナルイースト	・・・ 小さじ 1 ~ 2

つくり方

- 1 ニラを 1, 5 c m 幅にカットする。オイル大さじ 1 を弱 ~ 中火で熱したフライパンで、ニラがしんなりするまで 3 分炒める。
- 2 それを一度お皿にあげる。
- 3 手でボロボロに潰した豆腐を、大さじ 1 のオイルを中火で熱したフライパンで 2 ~ 3 分間炒め蒸す。
- 4 ヒマラヤブラックソルトを加えて 1 ~ 2 分炒めて、つづいてターメリックを加えて豆腐からの水分が飛ぶまで 1 ~ 2 分間炒める。
- 5 (オプション) 豆乳グルトとニュートリショナルイーストを加えて、さらに 2 ~ 3 分炒め合わせる。
- 6 豆腐の水分が飛べば、2 のニラを戻して混ぜ合わせてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 使用される豆腐によって、水分含有量が異なる。よって、その水分が飛ぶ時間が変わってくる。
- 豆乳グルトを入れる目的は、クリーミーっぽい食感と深い味を出すため。
- ニュートリショナルイーストを入れる目的は、ビタミン B 12 を補填してくれるので、ヴィーガンの方にはオススメ。また、チーズィーっぽい風味を出してくれる。
- ターメリックは、色合いのために。入れすぎには要注意！

- ヒマラヤブラックソルトは、諸事情により卵を食べられない方でも、それらしさ(硫黄の香)を感じられるために入れる。
- お好みでホワイトペッパーを振ってもOK
- 使用するフライパンにもよるが、焦げそうなら、Ex v オリーブオイルをたすように。
- 仕上げの段階で水分がそれでも出てくるなら、キッチンペーパーで拭き取ってあげる。