

【Tofu のハーブオイル漬け】

材料

ドライタイム	・・・	小さじ 1/2 ~ 1
ドライオレガノ	・・・	小さじ 1/2 ~ 1
ドライバジル	・・・	小さじ 1
自然海塩	・・・	小さじ 1 (お好み適量)
Exv オリーブオイル	・・・	200 g
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)
豆腐	・・・	200 g

つくり方

- 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

- 塩とハーブの代わりに、イタリアンソルトミックス小さじ 2 を加えても 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、以下のようにタッパーウェアでも OK。これには韓国唐辛子を入れてみたよ。

食べ方

- 瓶を開封後は、サラダのなかに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!