すり下ろしたり、崩したり、裂いたり……

包丁いらず！ 畑のミートソース

材料（大人2人、子ども1人分）

木綿豆腐……1丁（350g）
ニンニク……1かけ
玉ネギ……½個
ニンジン……1本
アンチョビ……3枚
トマト水煮缶……1缶（400g）
マイタケ……100g
A 塩……小さじ⅔
A こしょう……少々
バター……20g
ショートパスタ……160g
卵……3個
B 粉チーズ……適量
B パセリのみじん切り※……適量
※はさみで切ると簡単です。
オリーブオイル……大さじ2

★ は子どものお手伝いポイントです。

作り方

1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、手で押さえて水気を取る。ニンニク、玉ネギ、ニンジンはすり下ろす。フライパンにオリーブオイルを中火で熱してニンニクを入れ、香りがしてきたら玉ネギ、ニンジンを加えて少し茶色っぽくなるまでいためる。そこにアンチョビを加えてさらにいためたら木綿豆腐を加え、木べらなどで崩しながら水分が飛ぶまでいため合わせる。

2 1にトマト水煮缶、Aを加えて中火で7、8分ほど煮る。★マイタケを手で裂いて加え、さっと煮る。仕上げにバターを加える。

3 熱湯2ℓに塩大さじ1（分量外）を加えて、ショートパスタを袋の表示時間どおりにゆで、水気を切って2のソースとあえる。

4 器に盛り、目玉焼きを作って載せ、Bを振る。

Close Up!

豆腐を入れて……

このくらいの細かさになるまで崩しましょう。

※レシピを「おやこCAN」ホームページでも紹介しています。

作ってかわいい！ HAPPY 親子クッキング

VOL.6

「畑の肉」と言われる大豆が原料の、
豆腐を使ったミートソースです。
アンチョビを加えることで味に一層深みが出ます。
きのこが苦手な子どもにもお勧めです。

案・料理・スタイリング／中村陽子　撮影／田口周平