



《メニュー名》 焼きソラマメのイタリアンサラダ

《メニューの説明》 焼いたソラマメに粒マスタード Dressing がよくあいます。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ソラマメ(薄皮なし) 6~8個(20~30g)
- ・タマネギ(みじん切り) 小1
- ・アンチョビ 小1/8
- ・ニンニク(すりおろし) 少量
- |   |                     |
|---|---------------------|
| A | オリーブオイル 大1          |
|   | 白ワインビネガー(または酢) 大1/2 |
|   | 粒マスタード 小1/8         |
|   | 塩・胡椒 少量※            |

※アンチョビの塩加減により、塩の量は調整して下さい。

《作り方》

- ① ソラマメは、莢ごと両面を焼きます(強火で10分位が目安)。火が通ったら薄皮をむきます。
- ② タマネギはみじん切り、ニンニクはすりおろし、アンチョビは細かくします。
- ③ ボウルにAの調味料を入れ混ぜ合わせ、ソラマメと②をよく和えます。

《調理 POINT》

- ・ソラマメは、グリルや焼き網で外皮が黒くこげる位両面を焼きます。焼くことで甘味が増し、ホクホクとした食感を味わえます。
- ・アンチョビは、フォークの背で裂くようにすると細かくなります。

《MEMO》