

2025年2月号

【料理名】新じゃがのアンチョビーサラダ



【献立】

チキンのハーブロースト
角切り野菜のコンソメスープ

【調理時間】15分

【カロリー】265 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

新じゃがいも……6個（360g）
パプリカ（黄）…… $\frac{1}{2}$ 個
アンチョビー（フィレー）……3枚
A 酢……大さじ1
A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
A おろしにんにく……少々
A オリーブ油……大さじ2

【作り方】

1. じゃがいもは皮つきのままよく洗い、半分に切って水にさっとさらす。水気がついたまま耐熱皿に入れ、厚手のペーパータオルをぬらしてかぶせ、ふんわりとラップをして電子レンジで8分加熱する。
2. パプリカは横に細く切る。アンチョビーはちぎる。
3. ①に竹串を刺し、スッと通ったらボウルに入れる。Aを混ぜ合わせて加え、②と粗びき黒こしょう少々を加えてさっくりとあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。