

ダイニングメニュー

長いものをイタリアン風に!

長いもののアンチョビ炒め



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

長いもの	300g
アンチョビ缶詰	1缶
ズッキーニ	1本
ミニトマト	8個
にんにく	1片
輪切り唐がらし	3~5個
サラダ油	適量
黒こしょう	適量
粉チーズ	大さじ2
エクストラバージンオイル	適量
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①長いものは皮をむき、1cmの半月切りにする。
- ②ミニトマトは半分に切る。ズッキーニは5mmの輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、スライスしたにんにく・輪切り唐がらしを入れ、弱火で香りを出し、①を入れ、炒める。
- ④③に②を入れて炒め、アンチョビ缶詰は油を切り、1cmに切って加え、黒こしょうで味を調える。
- ⑤④を器に盛りつけ、粉チーズ・エクストラバージンオイル・パセリをふる。



- ・長いものは両面焼き色がつくまで焼くと食感よくいただけます。
- ・アンチョビの塩味が強いので、粉チーズの量は調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 141 kcal

