7.3000目》37



《材料:2人分》

バゲット・・・・1/2本 アンチョビ・・・・2枚 バター・・・・35g 刻みねぎ・・・・大さじ2 ピザ用チーズ・・・30g サラミ・・・・・8枚

【 1人あたり 214円 エネルギー 436cal 塩分 2、2g 】

- ① バゲットに格子状の切り込みを入れる。
- ② 常温にもどしたバターとみじん切りにしたアンチョビ、 ネギを混ぜて、アンチョビバターを作る。
- ③ オーブンを250℃に予熱しておく。
- ④ バゲットの切り込みに〈アンチョビバター〉をぬり、 ピザ用チーズとサラミを挟む。
- ⑤ バゲットをアルミホイルで包み、250℃に予熱しておいたオーブンで10分焼き、アルミホイルを取ってさらに5分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、熱いうちにちぎっていただく。

食べ応えのある華やかなパンはクリスマスにぴったり! 手が止まらないおいしさです!

切っなのできる



《材料:2人分》

スモークサーモン・・・・5 0g 黄パプリカ・・・・・・1/4個 きゅうり・・・・・・1/4本 ゆで卵・・・・・・・・・1個 ベビーリーフ・・・・・・1袋 カッテージチーズ・・・大さじ2 ドレッシング・・・・・適量

【 1人あたり 269円 エネルギー 158cal 塩分 1、6g 】

- スモークサーモンが大きい場合は、 食べやすい大きさに切る。
- ② 黄パプリカは星型で抜き、キュウリ、ゆで卵は輪切りにする。
- ③ 器にベビーリーフをリース状に盛り、
- スモークサーモン、黄パプリカ、キュウリ、ゆで卵をのせる。
- ④ ③にカッテージチーズを散らし、 イタリアンドレッシングをかける。

カッテージチーズが雪のようで見た目にかわいいリースのサラダ!



《材料:4人分》

じゃがいも(大)・・・・・2個 黄パプリカ・・・・・1/2個 きゅうり・・・・・・1/4本 ベーコン(厚切り)・・・30g バター・・・・・・大さじ2 クリームチーズ・・・・10g 塩・・・・・・・・・適量

【 1人あたり 62円 エネルギー 326cal 塩分 0、9g 】

- ① じゃがいもは皮をむいてひとくち大に切り、 水に放って水気をきる。
- ② パプリカは星形に型抜きをし、残りは1cm角に切る。
- ③ キュウリは両端を切り落とし、
- 薄い輪切りにして分量外の塩少々をからめる。
-) ベーコンは 1 c m角に切る。
- ⑤ 鍋にジャガイモ、たつぷりの水を加えて強火にかける。 煮たったら火を少し弱めて10~12分、 串がスッと刺さる位までゆでる。 柔らかくなったらゆで汁を捨てて鍋を火にかけ、 ジャガイモの水分を飛ばす。
- ⑤ フライパンにベーコンを入れ、 脂が出てきたら1cm角に切ったパプリカを加えて炒める。
- ⑦ ⑤のジャガイモをマッシャーでつぶし、 バター、⑥、<調味料>の材料を入れて混ぜる。 粗熱が取れたら、水気を絞ったキュウリを加えて混ぜる。
- ⑧ 器に⑦をスプンで盛り、パセリをのせ、 一番上に星形に型抜きをしたパプリカを飾れば出来上がり!

濃厚ポテトサラダ ツリーのように盛り付けると、見た目に楽しめます!