

スナップエンドウの アンチョビ炒め



・春キャベツ・・・1/4個



【材 料】 作りやすい分量

- ・スナップエンドウ・・・1袋
- ・新じゃがいも・・・2個
- ・ベーコン・・・塊1/2パック
- ・にんにく・・・1かけ(みじん切り)
- ・アンチョビフィレ・・・2~3枚(みじん切り)
- ・塩こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・適量



アンチョビフィレ: 瓶詰めや缶詰で売っていますが、
パスタソースなどに使いやすい「アンチョビペースト」の
ペースタイプもあります。こちらが便利かも。
普段あまり使わない方は、こちらが便利かも。

1. じゃがいもはラップで一つづつ包んで
電子レンジにかけておきます。



2. スナップエンドウは、筋をとる。
じゃがいもは縦切り、ベーコンは拍子切り、
にんにくとアンチョビはみじん切りにする。



3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて
火をつけ香りが出たら、ベーコンを入れて炒めて
アンチョビ、じゃがいも、スナップエンドウの順に炒める。
スナップエンドウがツヤっとパリっとして、じゃがいもの
フチがカリッとしたら塩こしょうで味を整えて出来上がり!



アンチョビとベーコンの塩味があるので塩こしょうは
少しづつ調整してください!



memo

定番おつまみ「アンチョビポテト」に旬のスナップエンドウやベーコンをプラス!
パリッとした食感にしたいので、炒めすぎないようにじゃがいもは予め電子レンジで
火を通しておきます。スナップエンドウは茹でてサラダやおひたしも美味しいですが
炒めるとますます甘さが引き立ちます。ぜひお試しください!