

＼ HBC 今日ドッキリ！で放送された ＼  
鯖の水煮缶とフルーツトマトの冷製 大葉風味

材料

- ・オリーブオイル …………… 100cc
- ・ニンニク …………… 1片
- ・玉葱 …………… 1/2個
- ・フルーツトマト …………… 4～6個
- ・ケッパー …………… 5g
- ・カッペリーニ …………… 240g
- ・万能葱 …………… 2本
- ・かいわれ大根 …………… 適量
- ・スプラウト …………… 1パック

鯖缶と大葉のマリネ

●材料

- ・鯖の水煮缶 …………… 1缶
- ・梅干 …………… 2個
- ・玉葱 …………… 1/2個
- ・大葉 …………… 8枚
- ・オリーブオイル …………… 70cc

- ① 鯖の水煮缶はザルに落とし水気を切ります。梅干は種を除き、果肉を粗めに刻みます。
- ② 玉葱はみじん切りにし、塩で揉み、水出しをします。大葉は縦半分にし千切りにします。
- ③ ①と②をオリーブオイルで和え、小一時間程度おきます。

Let's  
Cooking

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、玉葱はさいの目切りにします。
- ② フルーツトマトは1口大程度に切り、ケッパーは水気を切っておきます。
- ③ 万能葱は細めの斜切りに、かいわれ大根、スプラウトはそれぞれカットし、水にさらし、水気を切っておきます。
- ④ フライパンが冷たいうちに、オリーブオイルとニンニクを入れて、弱火で香りを引き出します。
- ⑤ ④に玉葱を加え透き通るまで炒めたら、更にフルーツトマトを加えて炒めます。
- ⑥ 火が通り⑤がトロットしたらケッパーを入れ、味を調えます。
- ⑦ たっぷりのお湯に1%の塩を入れ、標準ゆで時間より1～2分長めにカッペリーニを茹でます。
- ⑧ 冷水でしっかりと冷やし、水気をきります。
- ⑨ ⑧に⑥を絡め器に盛り、【鯖缶と大葉のマリネ】と万能葱・かいわれ大根・スプラウトを盛り付けたら出来上がりです。

MEMO

