



青春の味軽くて爽やか！

サンジョバンニ

〈材料〉

- ・ニンニク 2 カケ
- ・鷹の爪
- ・オリーブオイル
- ・アンチョビのフィレ
- ・ケッパー
- ・種無しグリーンオリーブ
- ・ミニトマトを 2~4 つ
- ・塩
- ・胡椒
- ・パセリ



〈作り方〉

- 1 ニンニク 2 カケ押しつぶす、鷹の爪、オリーブオイルですね。これを冷たいフライパンから弱火の火を入れる。
- 2 入れ香りが出てきたら、これにアンチョビのフィレを溶かしてケッパー、種無しグリーンオリーブを好きなだけ入れて、オイルとなじませます。
- 3 あとはミニトマトを 2~4 つ切りにしてこれも多めが旨い。フライパンにトマト押しつけて、ほんの少し火を入れる。生でも可。
- 4 アルデンテに湯だったスパゲティを加え、全体を合わせる！！ケッパーもオリーブもアンチョビも塩気が強いから、塩は気をつけて。年寄りに入れなくても大丈夫かも。塩、胡椒、パセリ入れて、完成！

全てお好みの量で！

簡単旨いサラダ

by 山田さん

〈材料〉

- ・サラダ用ほうれん草かロメインレタス
- ・ホワイトマッシュルーム
- ・塩
- ・胡椒
- ・オリーブオイル
- ・レモン
- ・パルミジャーノ



〈作り方〉

サラダ用ほうれん草かロメインレタス、ホワイトマッシュルームを刻んで、塩、胡椒、オリーブオイル、レモン絞り、パルミジャーノをかけたら完成！

〈シェフのコメント〉

私の好みはトマトをザクザク多め！

〈小野さんのコメント〉

毎度ちょっとオシャレで簡単レシピ

ありがとうございます！

すごく魅力的メニューです。ワインと共にですね。

直子さんの以前のメールにコメントありましたが、

サラダの命は水切りです！味のキレが違います！

☆お勧め：OXO（オクソー）サラダスピナー☆

