

◎ カリカリパン粉のポテトサラダ 夏バージョン！

2021年6月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ニンニク・ハーブを加えたカリカリパン粉はかけるだけでなんでも美味しくなっちゃう！
お料理初心者さんも是非！作ってみてくださいね。

■材料（1皿2人分）

ジャガイモ	中2個
ゆでだこ	80g
ズッキーニ	1/3本
にんにくみじん切り	小さじ1/2
パセリ みじん切り	5g
Aオリーブオイル	適量
Bドライパン粉	10g
Bオリーブオイル	10ml
茹でたまご	1個
塩・コショウ	



◆ポイント◆

具材それぞれにしっかりと味をつけること！

◆アレンジ◆

アンチョビやドライトマトを加えるとより美味しくなります。野菜は季節のものを。これからの季節はトウモロコシも合いますね。生野菜より水でない加熱した野菜がおすすすめ。

タコの代わりにベーコンもいいですね！パセリの代わりにフェンネルも美味しいです。

つまり、アレンジ自在！

◆カリカリパン粉◆

生のハーブを加えなければ冷蔵庫・冷凍庫で保存可能。
オイルベースの Pasta・シンプルな炒め物・サラダのトッピングに！

1

鍋に皮ごと丸ごとのジャガイモとかぶる量の水を入れ、竹串がすっと刺さる固さになるまで弱火で茹でる。熱いうちに包丁でひっかけて引き、皮をむく。ボウルに入れてフォークの背で粗く(好みの大きさに)つぶす。塩・コショウ・オリーブオイルで味を調える。

2

ズッキーニ・タコは5mm厚さの輪切りにする。フライパンにAオリーブオイルを熱し、ズッキーニをきつね色になるまで焼いて裏面も焼く。塩で味を調える。ジャガイモのボウルへ入れる。同じフライパンでタコを強火でさっと炒める。塩コショウでしっかり味を調える。ジャガイモのボウルへ。

3

フライパンを拭く。にんにく・Bのオリーブオイルを入れ弱火でニンニクの香りがしっかり出るまで加熱する。パン粉を加えパン粉がカリカリできつね色になるまで時々ヘラで混ぜながら弱火で加熱する。(焦げやすいので火加減に注意)キッチンペーパーにのせる。

冷めたらボウルに入れ、塩で味を調え、盛り付けと直前にパセリを混ぜる。

4

茹で卵を6等分に切り塩を振る。

5

盛り付け 器にポテトサラダをのせ、ゆで卵をのせる。カリカリパン粉を上からタププリと散らす。