

◎ 空豆とシラスのスナックピザ ◎

2023年4月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

餃子の皮で作るスナック感覚のおつまみ
旬のそら豆やおいしいオリーブオイルを使うと簡単なのに立派な仕上がりになりますよ。

■材料(2人分)

空豆	12粒
しらす	40g
シュレッドチーズ	30g
EX.V.オリーブオイル	40ml
塩	適量
餃子の皮	4枚
好みのスパイス (黒コショウ・黒七味・山椒パウダー・カレー粉など)	
以下あれば、お好みで	
パプリカ	適量
ハーブ ディールなど	適量
パルミジャーノレッジャーノチーズ	適量



◆ポイント◆

◆食感の違うものを組み合わせる

餃子の皮のパリッ、そら豆のモソッ、パプリカのシャキッ。それをチーズがつつなぎ、それぞれの食感を引き立ててくれます。

◆オリーブオイルはおいしいものをたっぷり皮にもかかるとパリッと焼けます。調味料として使うので焼いた後の香りの効果はおいしいオイルが効果的です。

◆最後にふるスパイスはアクセントになるものを。今回は黒七味を使用しました。ほかに山椒パウダーやブラックペッパーなどもあります。

◆アレンジは水気の出ないものなら自在。野菜類はゆでるか焼いて水分が出ない状態にしてからのせると皮がパリッとおいしく仕上がります

1 空豆は塩水を沸かして茹で、冷めたら皮をむく。

2 餃子の皮にしらす・空豆・1センチ角に切ったパプリカをのせ、塩を空豆とパプリカの上にふる。シュレッドチーズをちらす。エキストラヴァージンオリーブオイルを皮・具材の上にたっぷりかけます。(写真)

3 トースターで3-4分、餃子の皮がキツネ色になるまで焼く。好みに仕上げにパルミジャーノレッジャーノを削りかけ、ハーブ・スパイスなどをちらす。

