

じゃがいものアンチョビ炒め



《材料》

じゃがいも 2個
アンチョビ 12g
ニンニク(チューブ) 1cmぐらい
サラダ油 大さじ1強
塩 少々
一味唐辛子 適量
ネギ 適量

《下準備》

- ①じゃがいもは一口大の角切りにする。
- ②アンチョビは細かく刻む。
- ③ネギは小口切りにする。

《作り方》

1. ①に塩をなじませてから電子レンジ500Wで5分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を熱して、ニンニクと1を入れてよく炒める。
3. 2の表面に焦げ目が付いたら②を加える。軽く混ぜ合わせてから火を止める。
4. 一味唐辛子を振って全体にからめる。
5. お皿に盛りつけて③を上にはらしてできあがり。

オススメポイント

- ・電子レンジで加熱したじゃがいもをフライパンでこんがり炒め、香ばしさをだします。忙しい時にもすぐにできる一品です。
- ・アンチョビの塩味と、一味唐辛子のピリっとした辛さが大人のおつまみにぴったりです。
- ・アンチョビの代わりにほかの塩辛を使ってもおいしくいただけます。