

カロリー
1人分
230Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



新じゃがとアンチョビのガーリックバターソテー

材料

新じゃが・・・・・・・・・・ 8個
アンチョビ・・・・・・・・・・ 15g
バター・・・・・・・・・・ 20g
にんにく・・・・・・・・・・ 5g
粉チーズ・・・・・・・・・・ 3g
パセリ(乾燥も可)・・・・ 3g
揚げ油・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 新じゃがをよく洗い水気を切っておく。
170℃の油で竹串が通るまで素揚げし、油を切っておく。
- ② にんにく、パセリはみじん切りにし、アンチョビは5mmくらいに切る。
フライパンにバターとにんにくを入れ、弱火で2分ほど炒めたら、アン
- ③ チョビと素揚げしたじゃがいもを入れ、混ぜ合わせるように炒める。
- ④ お皿に盛りつけて、パセリと粉チーズをかけて完成。



豆知識

みかんと同程度のビタミンCがあり、加熱しても壊れにくいのが特徴。カリウムや食物繊維も豊富で、ビタミンB群やポリフェノールのクロロゲン酸を含みます。ビタミンCは抗酸化作用で活性酸素を抑制し、カゼ予防や細胞の老化を防止し美肌効果があります。カリウムが血圧を下げ、強い利尿作用で余分な水分を排泄してむくみを取り、クロロゲン酸はガンを予防する働きがあります。

Point

じゃがいもが大きいときは食べやすい大きさに切ってから揚げると良いです。