

ツルムラサキのカタルーニャ風ソテー

<< ワインにもピッタリのスパニッシュソテー！ >>



----- 材料（2人分） -----

ツルムラサキ	200g
ニンニク	1/2 片
アーモンド	10 粒
干しぶどう	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

----- 作り方 -----

- ① ツルムラサキは 5cm 長さに切る。ニンニクは薄切りにする。アーモンドは半分に砕いておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ 1 と薄切りにしたニンニク、砕いたアーモンドを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが立ってきたら干しぶどうを加えて炒め、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れて強火で熱し、ツルムラサキを入れてサッと炒め、色が変わったら火を止める。塩、ホワイトペッパーで味をととのえ、とり置いた 2 を戻して合わせる。



※POINT

ツルムラサキはさっと炒めて食感を楽しみましょう。
スライスアーモンドでも美味しくできます。