

【ラディッシュ葉のシンプルソテー】

材料

ラディッシュの若葉・・・ラディッシュ12～15株分(60-80g)

Exv オリーブオイル・・・大さじ1

にんにく・・・1片(8gぐらい)

イタリアンソルト・・・小さじ1/2

(オプション)

レモンの搾り汁・・・小さじ1

つくり方

- 1 にんにくを粗みじん切りにして、ラディッシュの葉は1～2cm幅に切る。
- 2 フライパンにEXV オリーブオイルを入れて中～弱火で熱し、にんにくを加えて香りが立つまで1～2分ほど炒める。
- 3 ラディッシュの葉を加えて、全体を混ぜながら3～4分炒め、水分をしっかり飛ばす。
- 5 水分が飛んだら、イタリアンソルトをふりかけて、さらに1分炒めて味をなじませる。
- 6 仕上げにレモン汁を加えて、2～3回さっと混ぜ合わせたら火を止め、器に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

- 炒める際には、しっかり葉から水分を飛ばすように！
- イタリアンソルトには、ハーブやスパイスを含むので料理の味に深みと香りをもたらすことができる。
- 冷蔵庫保管にて2～3日間可。

食べ方アドバイス

- パスタ(特にペペロンチーノ)のトッピングに◎
- タルティーヌやトマトリゾット、フムスのトッピングとしても◎
- トマトサラダと合わせるのも◎