

※写真はイメージです。

アンチョビが効いた大人のサラダ！

ブロッコリーと鶏ささみのホットサラダ

材 料 (2人分)

ブロッコリー …………… 1株
鶏ささみ …………… 2本
アンチョビ …………… 1～2枚
にんにく …………… 1片
エクストラバージンオリーブオイル
…………… 大さじ2
レモン汁 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、かために茹でておく。鶏ささみは食べやすい大きさのそぎ切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れてゆっくり色づくまで炒める。
3. 鶏ささみとブロッコリーを加えて5～6分炒める。アンチョビを加えて塩、こしょうで味を調える。
4. 最後にレモン汁をかける。