

自家製タブナードで南仏薫る ズッキーニとささみのサンドイッチ



■ 材料 ■

ささみ 大1本/ズッキーニ 1/2本/プチトマト 4個/サニーレタス 2枚/★グリーンオリーブ 30粒/★バジル 4枚/★オリーブオイル 大さじ2半/★にんにく 1片/★アーモンド 15粒/★ハチミツ 小さじ1/2/★ケイパー 小さじ1/2/バケット 1/2本

■ 作り方 ■

1. アーモンドは砕いておく
2. ささみは白い筋を取り除き、塩と酒（分量外）を少々まぶしてからしばらく置いた後、沸騰させた湯に火を止めてから入れ、薄ピンク色に火が通るまで置いておく
3. ★の材料と塩ひとつまみ（分量外）をすべてペースト状になるまでフードプロセッサーにかける
4. ささみを手でほぐし、(3)のペースト大さじ4を混ぜる
5. グリルしておいたズッキーニ、スライスしたトマト、サニーレタス、味付けしたささみをバケットに挟んで完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>