

好評連載!

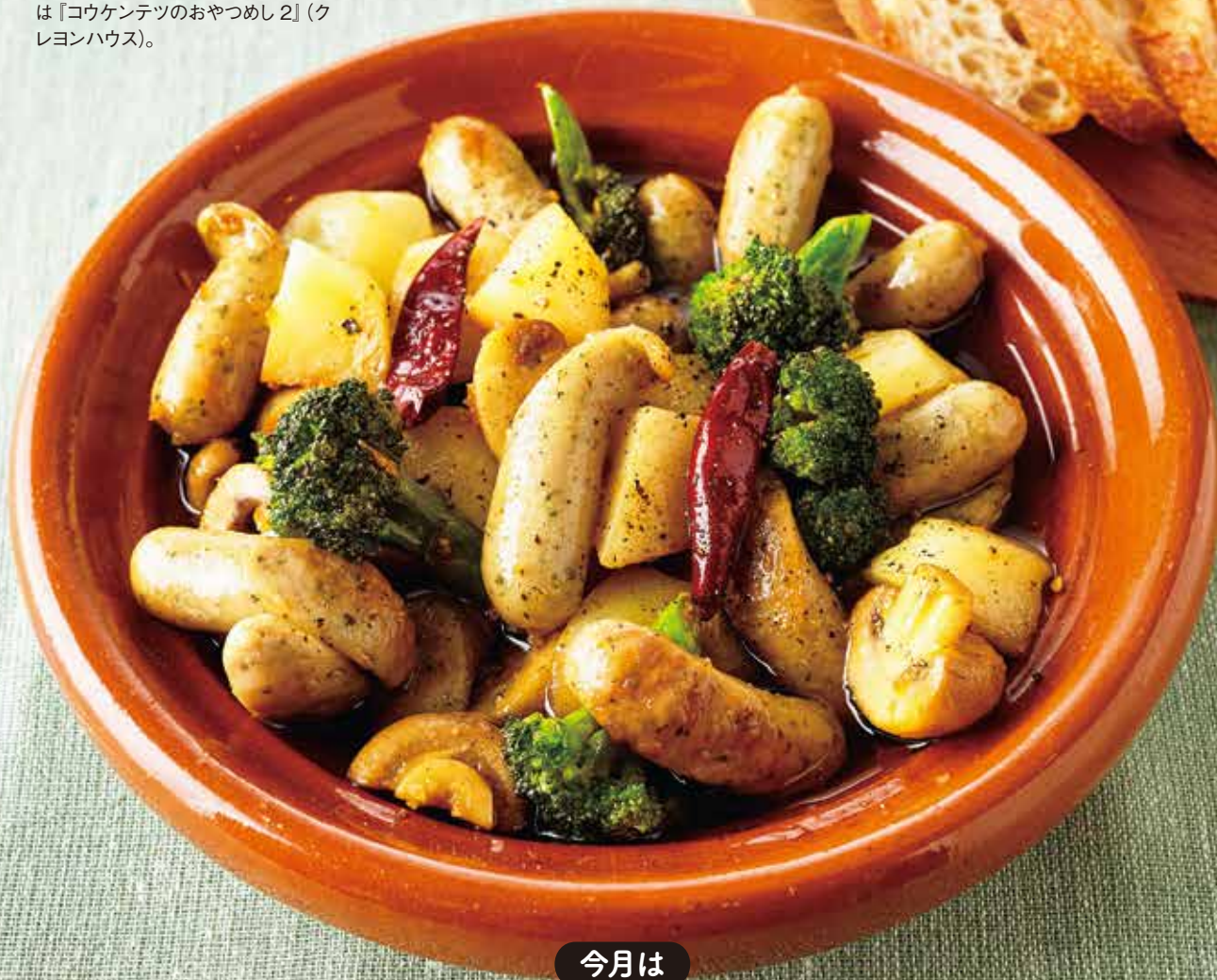


# 早くも! <sup>うち</sup>家ごはん

コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家  
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。

ハーブで香りづけされたソーセージを使って、人気のアヒージョを作りましょう。ソーセージのうまみも加わったオイルで揚げ焼きにすることで、おいしく仕上がります。最後にしょうゆを少ししたらすと、ごはんのおかずにもなるのでおすすめ! アツアツをハフハフしながら食べてください。



今月は

## ソーセージとじゃがいものアヒージョ

Recipe Card 1人分579kcal 塩分2.4g 調理時間15分

こちらから作り方動画をご覧ください



### 材料(2人分)

日本ハム アンティエ® レモン&パセリ…8本  
じゃがいも…小2個→ひと口大に  
ブロッコリー…1/4株→小房に分ける  
マッシュルーム…4個→縦半分  
にんにく…1かけ→みじん切りに  
赤唐辛子…2本→種を除く  
オリーブ油…大さじ4  
しょうゆ…小さじ1  
塩、粗挽き黒こしょう…各少々  
バゲット(薄切り)…4枚



### 作り方

1

日本ハム アンティエ® レモン&パセリは斜め半分に切る。



火の通りにくい野菜はレンジで下加熱を!

じゃがいもやブロッコリーなど火の通りにくい野菜は、先に電子レンジで下加熱しておきましょう。そうすればソーセージと一緒にオリーブ油で揚げ焼きにできて時短になります。

2

耐熱の皿にじゃがいもを並べてラップをかけ、電子レンジで3~4分加熱する。ラップをはずしてブロッコリーを加え、再びラップをかけて電子レンジでさらに1分加熱する。



ソーセージのうまみをオイルに移す

ソーセージがかぶるくらいにオリーブ油を入れて揚げ焼きにすると、うまみがオイルにしみ出て、具も油も両方味わえます。

3

小さめのフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたらマッシュルーム、赤唐辛子、1、2を加え、時々混ぜながら2~3分炒める。



4

全体にこんがり焼き色が付いたらしょうゆを回し入れ、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。器に盛り、バゲットを添える。



Close-up!

「無塩せき」だからこそ肉のうまみが味わえる香り豊かなソーセージ



日本ハム アンティエ® レモン&パセリ

発色剤を加えずに、肉の本来のうまみをいかして作られたウイナーソーセージです。あと味がすっきりとしたレモンと、香り豊かなパセリのフレーバーは人気で、シンプルに焼いて食べるのはもちろん、野菜と一緒に調理すれば、肉本来のうまみやフレーバーをいかすことができます。小分けタイプだから使いやすさも抜群です。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。