【zoomcooking　手軽お菓子編】 Biscotti・シザーサラダ、カリカリポテト

お家でおいしくシザーサラダ

pizzaのデリバリーや　外食で食べるシザーサラダドレッシングより軽く、

優しいお味ですがお野菜いっぱい食べられるドレッシングです

材料
・ロメインレタス（なければグリーンリーフやサラダホウレンソウ）
・赤タマネギ（赤でなくてもタマネギでもOK）
・ズッキーニ（緑や黄色あるもので）
・トマト
・ハーブはお好みで
・クルトン（残りものパンをバター大さじ１＋オリーブオイルで炒めてもできます。）
《ドレッシング》
・大蒜　　１個　　・アンチョビフィレ　２枚（ペースト小さじ2）
・卵の黄身　１個　　・オリーブオイル　　50cc
・パルメザンチーズ　　大さじ５　・ウスターソース　小さじ１/２
・レモン　　１個（皮も果汁も使用）　・マスタード　小さじ１/２

作り方

1．クルトンがない場合はフライパンにバター、オリーブオイル少々を入れて　１センチに切ったパンを炒める。
2．ロメインレタスは包丁で縦半分にし、グリーンリーフやほうれん草などは　洗って冷水に浸す（野菜がシャキッとなります）
3．赤タマネギはスライスして塩を降って少し揉んでからお水につける。
4．ドレッシング材料を合わせて泡立て器で混ぜるかブレンダーでガーーっと混ぜる。
5．葉野菜、タマネギ、ズッキーニなどガラズボールに順番に乗せる。（涼やかな見た目に。）
6．ドレッシングはサラダを召し上がる前にかけてる
前回柔らかくする鶏肉胸肉を裂いたものを一緒にサラダにしても♩　ドレッシングが濃厚で食べ応えありです。

ガーリックローズマリーのカリカリポテト

材料
・じゃがいも　メークイン　４個　　・塩胡椒
・米粉　（小麦粉でも）　小さじ２　　・粉チーズ　　大さじ１
・にんにく　　１片　　・ローズマリー

作り方
1.ジャガイモは　（写真は機械使用）薄くスライスする　薄ければ薄いほどカリカリになります　洗わないことが大事！
2.袋にジャガイモと米粉、粉チーズを入れて、振る　振る　振る！
3．フライパンにオリーブオイルと大蒜、ローズマリーをいれ、ジャガイモを並べて中火と弱火の間でじっくりと焼く。こんがりしたら裏返して両面カリッと焼く。

全部、又は一部を無断転載・複写することは。著作権上の例外を除き禁止されていますのでご遠慮くださいませ

Cantucci chocolata ブラックココアのビスコッティ

材料　（約３０本）

・全卵　　２個と1/2（残り1/2は塗るように使う）
・砂糖120g（私は20g黒糖にしています）
・蜂蜜　　大さじ１（６g）・チョコレート　50g

《A》
・薄力粉１８５g　ベーキングパウダー　８g　・ブラックココア　　15g
・バニラエッセンス　少々　　・アーモンド　50g　・塩ひとつまみ

クッキーに塗って仕上げる液体　　卵1/2個　＋牛乳小さじ２

※ プロテインの粉を入れる場合は

一袋１０.５gなので、砂糖をその分減らして加えています
焼き時間などは同じです

☆準備
・材料を計量する
・アーモンドを半分に切り、フライパンで少し煎る
・オーブンは１８０度に予熱

作り方
1. ボウルに全卵１個といて、半分に分けて半分は焼く時のためにおいておく
2. 再びボウルに卵２個を割り入れ、混ぜてから砂糖、チョコレートを入れて混ぜ、Aの材料を加える
3. クッキングシートを敷いた天板に生地を流し入れ　８センチくらいのかまぼこの形に整え１８０度に熱したオー分に入れて１５分焼く
4. 生地を取り出し、クッキーに塗って焼く液体（卵＋牛乳）を塗り、細く切り、断面を上にして再びオーブンに入れて１０分焼く

長期保存したい場合は焼き終えてからしばらくオーブンの中で冷めるのを待つ（より乾燥する）

しっかり乾燥させて、こんな風に瓶に入れておくと
１ヶ月くらいは持ちます（結構すぐなくなってしまうのですが）
お腹持ちのいいおやつです。

全部、又は一部を無断転載・複写することは。著作権上の例外を除き禁止されていますのでご遠慮くださいませ