

固くなったパンで「パンツァネツラサラダ」

残ったパンと野菜で、トスカーナ地方の夏の定番料理に。



<材料>

固くなったパン(バケツ、食パン、又は油麩でも可)

ツナ、玉葱(紫玉葱)、トマト

夏野菜なんでも(きゅうり、ズッキーニ、茄子、パプリカ、ゴーヤ、ピーマン、オクラなど)

赤ワインビネガー、オリーブオイル(適量)



パンは大きめの1口大にカット!

<作り方>

- ① パンを適当な大きさに切りトースターでカリカリになるまで焼いておく。
- ② 玉葱はスライスし、軽く水にさらしておく。
- ③ トマト、きゅうりなど生でも食べられる野菜は適当にカットし、ボウルに。
- ④ ズッキーニ、茄子、ピーマンなど火を通した方がよい野菜はフライパンで塩、胡椒で炒めて同じボウルに。
- ⑤ 焼いたパンも加えて、ツナ、塩、胡椒、ビネガー、オリーブオイル、レモン汁を和えて、冷やして完成。
- ⑥ 好みでオリーブやバジルを加えとなお美味しい。

生で食べられる野菜、何でも♪



火を通す野菜をまとめて炒めて...



残ったパンに、冷蔵庫の残り野菜をあわせてサラダに。生で食べられる野菜と、焼き野菜をあわせることで、冷蔵庫の整理にもなり、色々な食感も楽しめて、一石二鳥ですよ。赤ワインビネガーは、マイルドな酸味で使いやすいですよ!

全部混ぜたら完成!

