

鯖とパプリカのブルスケッタ

(2026年7月28日放送)



■材料:4人分

A:パプリカのマリネ…パプリカ2個、調味酢小さじ1、EXオリーブオイル小さじ1

B:鯖のリエット…鯖の水煮缶1缶(約200g・内容量が140g程度)、クリームチーズ40g、玉ねぎみじん切り大さじ2杯分、にんにくすりおろし少々

C:フランスパン適量、パセリ少々、ブラックペッパー少々

■作り方

1. パプリカは半分にして種を除き、グリルかオーブントースターで12分焼き、ボウルに入れてラップをして少し余熱で10分ほど蒸し、皮を剥く。調味酢、オリーブオイルで味付けする。
2. 鯖缶(身だけ)、クリームチーズ、にんにく、玉ねぎ大さじ1を入れてミキサーにかける。残りの玉ねぎを混ぜる。
3. フランスパンを1cmくらいにスライスし、3～4分ほど軽く焼き、鯖のリエットとパプリカのマリネをのせ、刻んだパセリ、ブラックペッパーをかけて出来上がり。