



【材料】（4人分）

かぼちゃ	400g	
ニンニク	4かけ	
A	アンチョビ	3本
	イタリアンパセリ	2本
	レモン汁・オリーブオイル	大さじ1
粗挽きこしょう	少々	
サラダ油	適量	

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮をむかずに 2 cm角に切る。にんにくは皮をむいて縦 2 等分に切る。
- ②ドレッシングを作る。アンチョビは小さく切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。これをレモン汁、オリーブオイルと合わせてよく混ぜる。
- ③サラダ油を熱し、中温（170℃）で①を素揚げにする。
- ④②のドレッシングに熱々の③を合わせ、仕上げに粗挽きこしょうを振る。