

マドリード料理

パタタス・ブラバス

Patatas Bravas

(フライドポテトとトマトのソースがけ)

トマトベースのブラバスソースとにんにくベースのアリオリソースを添えたスペインの定番ポテト料理です。

～材料～(2人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・揚げ油、塩 各適量

<アリオリソース>

- ・にんにく 1/2片
- ・卵黄 1/2個
- ・レモン 1/8個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩こしょう 各適量

A

<ブラバスソース>

- ・にんにく 2片
- ・玉ねぎ 1個
- ・トマト 1個

B

- ・水 100ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1



<アリオリソース>

1人あたり 217 kcal

P:F:C= 6 : 57 : 37

<ブラバスソース>

1人あたり 207 kcal

P:F:C= 8 : 27 : 71

マドリード料理

作り方

- ①じゃがいもの土を洗い落としラップで包み、電子レンジで500W、6分加熱する。
- ②じゃがいもを半分に切り、それをさらに8等分に切る。
- ③フライパンに油を入れ、じゃがいもを揚げ焼きにする。
- ④表面がきつね色になったら取り出し塩をまぶす。

<アリオリソース>

- ①にんにくをラップで包み電子レンジで500W、20秒加熱する。
- ②にんにくをみじん切りにし、Aを加え混ぜる。

<ブラバスソース>

○サルサ・デ・トマテ

にんにくのみじん切りと、玉ねぎの薄切り、トマトのざく切りを一緒に炒め、煮込む際にケチャップを入れる。

- ①サルサ・デ・トマテにBをすべて加えて水気がなくなるまで炒める。

★ワンポイント★

実は、じゃがいもにはビタミンCがたっぷり入っています！

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持に役立つだけでなく、病気に対する抵抗力を強める、鉄の吸収を良くするなどの働きもあります。

じゃがいもに含まれるビタミンCはデンプンで包みこまれているため、加熱しても壊れません◎