

野菜ソテー上生身（バジル風味） ♪

Marutaka recipe

【材料】

- ・丸高 上生身 適量
- ・バジルペースト（市販）
- ・パプリカ
- ・ベビーリーフ
- ・ルッコラなど

【下準備】

野菜を洗って、水をきっておきます。パプリカは千切りにします。

【作り方】

- ① 沸騰したお湯にスプーンなどを使って、一口大にした上生身を落としていきます。
- ② 上生身が浮いてきたらお湯からすくいだして、冷ましておきます。
- ③ お皿にバジルソースを敷き、その上に冷ましておいた上生身を置いていきます。
- ④ 上生身の上にお野菜とパプリカを乗せたら出来上がりです。

※上生身を買ったけれども少し残ってしまった時などにいかがでしょうか。



(^^♪ ※湯がいた上生身を冷まして冷凍保存しておくこともいいですよ