

みんなで Let's 食エコ！もったいないから始めよう

## 固くなったパンで「パンツァネッラサラダ」

残ったパンと野菜でトスカーナ地方の夏の定番料理。  
食欲がない時でもさっぱりと食べられます。



### <材料>

- ・固くなったパン  
(バケット、食パン、又は油麴でも可)
- ・ツナ
- ・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)

### <調味料>

- ・レモン汁
- ・赤ワインビネガー (りんご酢でも可)
- ・オリーブオイル
- ・塩コショウ
- ・砂糖かオリゴ糖

### 【分量】

油 3 : 酢 2 : 塩分 1 : 風味づけ+a

### <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③に入れる。
- ⑤ 焼いたパンも加えて、ツナ、塩コショウ、ビネガー、オリーブオイル、レモン汁、砂糖を和えて、冷やして完成。
- ⑥ 好みでオリーブやバジルを加えるとなお美味しい。

【食ロスポイント③ 残ったパンと冷蔵庫の残り野菜を合わせてサラダに】