

マスタード&オイル

<マスター・マスタード>をオイルと混ぜるだけでその用途はたいへん広がります。簡単な例をご紹介します。

オリーブオイルやグレープシードオイルなどに混ぜてご利用ください。

マスタード・トースト

マスタード<大さじ 1>にオリーブオイル<大さじ 3-4>を加えてよく混ぜる。

これをスライスしたパン(バケットなど)に塗り、200℃オーブンで10分程度焼く。



マスタード・ローストポテト

材料

ジャガイモ 400-500g
マスタード 大さじ 2
オリーブオイル 大さじ 1
バター 大さじ 1 (溶かす)
レモンジュース 小さじ 1
ニンニク 1片 (みじん切り)
オレガノ (乾燥) 少々
塩・コショウ

作り方

- ① オーブンを220℃に予熱する。ジャガイモは皮付きのまま食べやすい大きさに切り、数分間軽く茹でる。
- ② マスタード、オリーブオイル、バター、レモンジュース、ニンニク、塩をボールに入れて混ぜる。これにジャガイモを加え、コショウを振って全体を良く絡める。
- ③ ジャガイモが重ならないようにベーキングシートに広げてオーブンに入れ、表面がカリッとするまで20-25分程度加熱する。

