

〈つばき油〉

エビのアヒージョ

☆ 残ったオイルは、炒め物に使っても美味しいですよ！ ☆

《1人分のエネルギー量 252 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・つばき油	/	大さじ3	・塩	/	少々
・にんにく	/	1かけ	・パセリ	/	少々
・鷹の爪	/	1本	・フランスパン	/	4切れ
・エビ	/	8尾			
・生椎茸	/	2枚			

◎作り方

- ① エビは殻をむき、背側に切り目を入れ、背ワタを取り除く。生椎茸は4～6つに切り、にんにくは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 小鍋につばき油とにんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、ふつふつとしてきたらエビと生椎茸、塩を加え、弱火で火を通す。
- ③ 器に盛ってパセリを振り、フランスパンを添える。

