

⑳ ひまわり油のアヒージョ



♪材料♪

むきえび
マッシュルーム
カリフラワー
にんにく…1かけ
鷹の爪…1本
ひまわり油
塩…適宜

♪作り方♪

- ① カリフラワーは軽くゆでておく。
- ② フライパンに、ひまわり油とにんにく・鷹の爪を入れて弱火にかける。※ひまわり油は③で入れる材料に被るくらいの量を多めにすること。
- ③ にんにくの香りが出てきたらマッシュルームとエビを入れて、弱火で10分程度加熱する。
- ④ カリフラワーと塩を加える。

♪ひとこと♪ 軽くトーストしたパンにつけて食べるとおいしいです。