

忍葱のアヒージョ



材料（2人分）

忍葱	…1本
ニンニク	…1片
鷹の爪	…お好み
オリーブオイル	…適量
魚介ミックス	…お好み
黒コショウ	…お好み

作り方

- 1) 忍葱を1.5 cm幅に切る。ニンニクは包丁の腹を使って潰しておく。鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- 2) スキレット（なければ小ぶりの金属製の鍋）にオリーブオイルを少し引き、忍葱を焼き色が付くまで焼く。
- 3) 魚介ミックスとニンニク、鷹の爪を加え、具材が浸るようオリーブオイルを足す。具材に火が通ったら黒コショウをかけてできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

