

## \* そら豆とえびのアヒージョ

<主な材料・4人分>

えび 150g

そらまめ

マッシュルーム 50g

にんにく 2片

オリーブ油 大さじ5

塩 小さじ1/2

あらびきこしょう 少々

鷹の爪

バケット お好みの量



<作り方>

- ① にんにくは包丁の背でつぶし、鷹の爪は種を除いて輪切り、マッシュルームは半分に切る。
- ② えびは殻と尾をむいて背ワタをとり、塩・片栗粉（どちらも分量外）を揉みこみ、流水ですすぐ。キッチンペーパーで水気をおさえる。
- ③ そら豆はさやから豆を取り出し、切れ目を入れて熱湯で15秒茹でる。ざるにあけて粗熱がとれたら、殻から取り出し、キッチンペーパーで水気をおさえる。
- ④ 鍋にオリーブ油とにんにくと鷹の爪を入れて、弱火香りが出るまで熱する。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたら、マッシュルームと②、③を入れて火を通して塩とこしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥ バケットをお好みの厚さに切って、添えたら完成。

エネルギー 235kcal 蛋白質 12.9g 塩分 0.9g (バケット含まない)