

☆さんまとエリンギのコンフィ

<主な材料・2人分>

さんま 2尾

エリンギ 100g

国産レモン 1/2 個

にんにく 2片

オリーブオイル 大さじ5

塩 小さじ1/2

あらびきこしょう 少々

鷹の爪 適量

ローズマリー 適量



<作り方>

- ① にんにくは縦に薄くスライス、鷹の爪は種を除いて輪切り、エリンギは長さ3cmの薄切り、レモンは銀杏切りにする。
- ② 秋刀魚は頭を切り落として内臓を除きよく水洗いし、3等分に筒切りする。塩（分量外）をふって、10分置いて水気をキッチンペーパーで取る。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくと鷹の爪を入れて、弱火で香りが出るまで熱する。
- ④ にんにくの香りがして色づいてきたら、ローズマリーと②、塩を加えて、弱火で1時間じっくりと煮る。
- ⑤ エリンギも加えて5分煮る。
- ⑥ 仕上げにレモンを差し込んで3分加熱し、あらびきこしょうをふったら完成。
- ⑦ 煮るために使用して残った油はパスタやアヒージョのようにして食べるとよい。

エネルギー 357kcal 蛋白質 16.6g 塩分 1.2g （使用して残った油は含まない）