



黒あわび茸のアヒーショ

材料 (2人分)

えび	80g
黒あわび茸	50g
ミニトマト	2個
オリーブオイル	大さじ4
にんにく(スライス)	5g
赤とうがらし	1本
塩	適量
イタリアンパセリ	適量

アンチョビ	お好み

作り方

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、水けをふく。
- ②黒あわび茸は一口大に切り、トマトは半分に切る。
- ③小さめのフライパンにオリーブオイル、にんにくスライス、種を除いた赤とうがらしを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたらえびを加える。
- ④中火にしてえびを裏返し、黒あわび茸を加えて炒め煮する。
- ⑤仕上げに塩を適量加え、イタリアンパセリを散らす。

1人分
エネルギー

267 kcal

1人分
塩分

0.4g

Point

黒あわび茸は少しの油でもよく吸うので油は少量でOK!