

食材2つだけ!

ブロッコリー

×

むきえび



調理時間

20分

熱々アヒージョはお家で簡単に作れる!

## ブロッコリーとえびのアヒージョ

材料 (2人分)

むきえび …………… 10尾

ブロッコリー …………… 1/2株

にんにく …………… 2片

塩 …………… 小さじ1/3～

(油の量により調節)

こしょう …………… 少々

オリーブオイル …………… 適量

### 1 材料を切る

ブロッコリーは小房に切り分ける。にんにくは半分に切る。むきえびは水けをペーパータオルでしっかりふきとる。

### 2 煮る

スキレットか小さめのフライパンに1を並べ、ひたひたになる量のオリーブオイル、塩、こしょうを入れ、弱火にかける。沸々とする程度の火加減で10分煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索