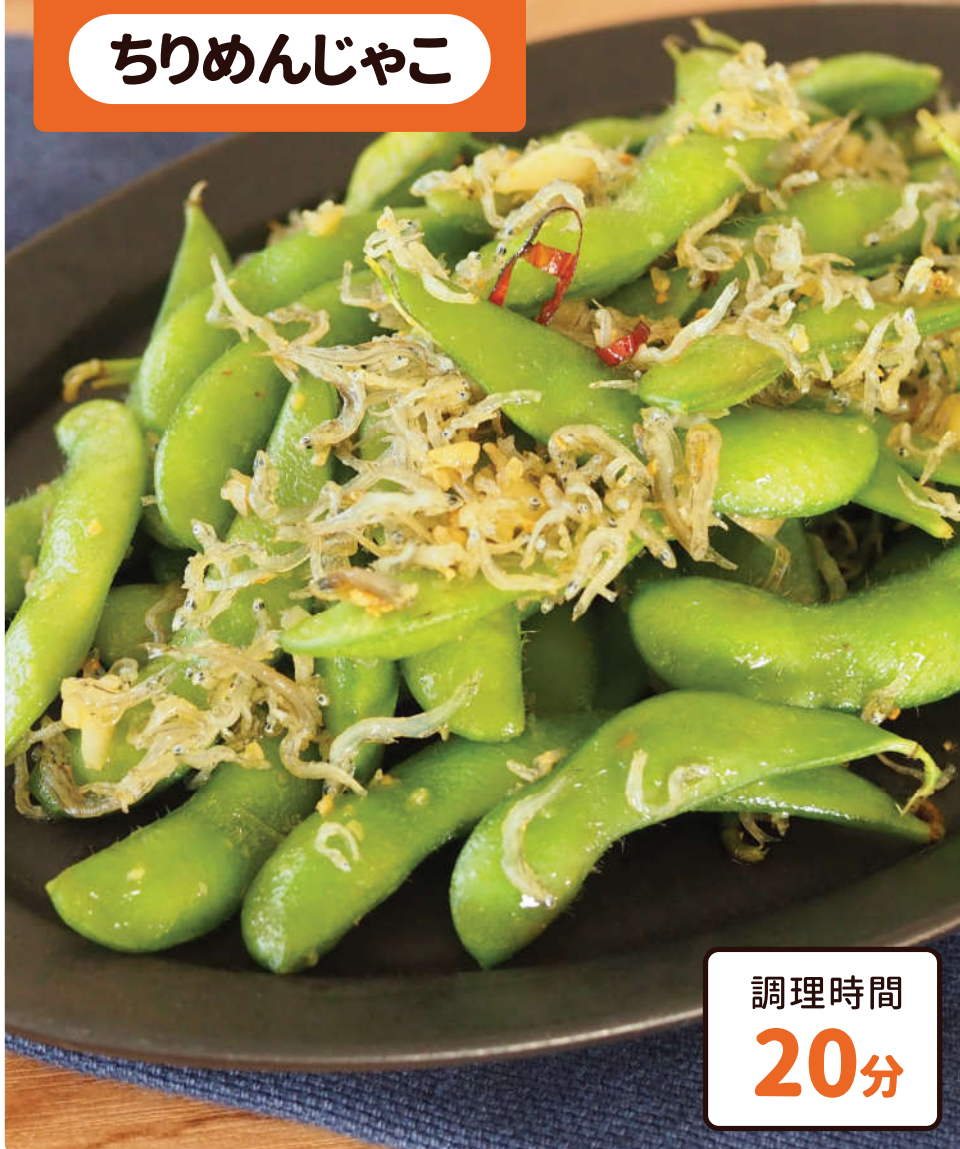


食材2つだけ!

枝豆

×

ちりめんじゃこ



調理時間

20分

にんにくが効いたピリ辛おつまみ

枝豆じゃこペロンチーノ炒め

材料 (2人分)

枝豆 …………… 150g

ちりめんじゃこ ……大さじ2

にんにく …………… 1片

唐辛子 …………… 1/3本

オリーブオイル ……大さじ1

塩・こしょう ……少々

1 茹でる

枝豆に塩少々(分量外)をふり、さや同士をすり合わせるように塩でもみ、10分置く。沸騰した湯で4分茹で、ザルにあげる。

2 切る

にんにくはみじん切りにする。唐辛子は輪切りにする。

3 炒める

フライパンにオリーブオイルと2、ちりめんじゃこを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。枝豆を加え全体を炒め合わせ、塩・こしょうをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索