

菜の花とえびのアヒージョ

人気のアヒージョを菜の花で春らしく季節感のあるメニューに。



🍷 材料 (3人分)

殻付き海老…6尾

菜の花…50g

ミニトマト…3個

にんにく…5g

GABAN® カエンペッパーホール…1本

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…180ml

塩…少々

🍲 レシピ (所要時間:15分)

- ① えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむく。
- ② 菜の花は半分の長さに切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ にんにくはみじん切り、カエンペッパーホールは種を取り除く。
- ⑤ 素焼きの土鍋にオリーブオイルEX、④を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら①、②を入れて塩をふる。
- ⑥ 菜の花がしんなりしたら③を入れ、火から下ろす。