



ブロッコリーのアヒージョ

ガーリックの香りが食欲を誘う一品。
油にひたすのではなく、油でしっかり炒めることで、
ブロッコリーの甘みが増して香ばしいうまみが出ます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

大きめのブロッコリーは
茎に切り目を入れ、手で
裂くようにするとつぶみ
が落ちない



POINT 2

エビの下処理は、殻を剥
いたら背中を包丁で開き、
背わたを取る



POINT 3

油を全体にからめるよう
に混ぜながら炒めるのが
コツ

〈材料：2人前〉

- ブロッコリー 1/4株
- マッシュルーム 4個
- ニンニク 2片
- エビ 4尾
- オリーブオイル 100ml
- 魔法の万能ピュレ 大さじ3
- 塩 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分け (point1)、茎は皮をむいて薄切りにする。ニンニクはつぶして芽を取る
- ②エビは下処理をし (point2)、3%の食塩水で洗って水気をふく
- ③小鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で香りがたつまで加熱したら、ブロッコリーを入れて1分ほど炒める
- ④続いてマッシュルームとエビ、魔法の万能ピュレを加えて炒め (point3)、エビの色が変わったら塩を加えてさっと混ぜて器に盛りつける

「魔法の万能ピュレ」の代わりに
アンチョビをお好みで加えてもOK!