



ニンニクオイルソースとエビ、ブロッコリーで仕上げた
簡単シンプルな料理です。

カリッと焼いたバケット系パンをソースに浸して食べれば
それはもうワインのおつまみに最高！



エビとブロッコリーのアヒージョ



～材料～

エビ殻付き 4尾 ブロッコリー 60g

オリーブオイル 50cc ニンニク 1片 **A**

唐辛子(輪切り) 少々 塩 小さじ1/2

作り方

- 1, Aでオイルソースを作ります。
容器にみじん切りしたニンニクと材料を入れ、上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで3分加熱します。
- 2, ブロッコリーは一口大にカットします。
容器に食材を入れ上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで3分加熱します。
- 3, ニンニクオイルソースを全体に絡めてから、器に盛って下さい。
- 4, ブロッコリーとソースがしっかり絡むとより美味しく仕上がります。