

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

おつまみにはもちろん、ごはんのおかずとしてもおすすめです。

えびとブロッコリーの和風アヒージョ

調理時間

15分

1人分

507kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



ブロッコリー

+

使ったのはコレ!



ミツカン
味ぽん
360ml

えびとブロッコリーの和風アヒージョ

材料/2人分

えび……………12尾(正味120g)
ブロッコリー……1株(正味150g)
にんにく……………2片
赤とうがらし……………1本
オリーブオイル……………1/2カップ
ミツカン 味ぽん……………大さじ2
〈お好みで〉
フランスパン……………適宜

作り方

- ①えびは殻をむいて背ワタを取り除き、水洗いしてからペーパータオルで水けを取る。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむき、一口大に切る。
- ②にんにくは包丁の腹で押してつぶす。赤とうがらしは、頭の部分を切り、中の種を取り除く。
- ③小さめのフライパン(20cm程度)に、オリーブオイル、にんにく、赤とうがらしを入れ、弱火でじっくりとにんにくに焼き色がつくまで煮る。
- ④ブロッコリーとえびを入れ、「ミツカン 味ぽん」を加える。えびの両面の色が変わるまで、途中返しながらかき混ぜる。お好みで、フランスパンを添える。