ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

オリーブオイル×にんにく×しらす♪

しらすと蛸のガルシア風

調理時間
15分

1人分
270kcal



秋の旬食材



Vマーク にんにく



しらす

＋

使ったのはコレ!



Vマーク
エキストラバージン
オリーブオイル

つくり方動画を配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



しらすと蛸のガルシア風

材料/2人分

Vマーク　にんにく……1片
じゃがいも……2個
マッシュルーム……1パック
しらす……30g
たこ……80g
パセリ……みじん切り大さじ1
Vマーク エキストラバージンオリーブオイル……大さじ2
塩・こしょう……少々
パプリカパウダー……少々
レモンの櫛形切り・バゲット…適宜

作り方

①にんにくはみじん切りにする。じゃがいもはよく洗い1個ずつラップをして600wレンジで2分半加熱し、1㎝幅に切る。マッシュルームは1/4に、たこはたべやすい大きさに切る。

②フライパンに「Vマーク　エキストラバージンオリーブオイル」を加え、①のじゃがいもを加えて2分ほどじっくり炒める。じゃがいもがきつね色になったら返し、①のにんにく、マッシュルーム、たこを加えて1～2分炒め、塩こしょうをする。

③②を皿に盛り、しらす、パプリカパウダー、パセリのみじん切りを散らして完成。好みでレモンとバゲットを添える。