



Ajillo di Bianchetti

釜揚げシラスのアヒージョ



【材料】

釜揚げしらす 50g 程度
(ご飯に載せるなら 3 杯程度)

アサクラ EVO 大さじ 1 前後

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

にんにく 1/2 片

黒コショウ

ご飯やトーストしたパン

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.51 より

【つくり方】

- 1) 小鍋、または小さなスキレットを用意する
- 2) にんにくを入れ、釜揚げシラスを鍋底全体に広げる
- 3) 上から EVO を回しがけしふたをして火をつける
- 4) 弱火でオイル分がちりちり音がしてきたら 2~3 分程度弱火で温める感じに火を通す
- 5) 全体にかき混ぜて出来上がり (にんにくは取り除く)
- 6) 炊き立てのご飯上に載せたりトーストしたパンににんにくをこすりつけシラスをのせ黒コショウを挽いたものをあしらう

※ごはんにもコショウは必須！
混ぜご飯にしても OK →



●このレシピは神奈川県藤沢のホスメック・クリニック・三好基晴さん・純子さんより
教えていただいたレシピです