

和風アヒージョ

しらすとネギの



POINT

にんにくはつぶして繊維を壊すことで、香りが一段と引き立ちます。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 308kcal (オリーブ油も全て食した値です)
*食塩相当量: 1.7g

材料(4人分)

産直 四国佐田岬産釜あげしらす…50g
なげぎ(2.5cm長さに切る)…白い部分2本
カマンベールチーズ(8等分に切る)
……………1ホール
ブロッコリー(小さな小房に分ける)…1/4個
① にんにく(つぶしてからみじん切り)…3~4片
赤唐辛子(3等分に切って種を取る・お好みで)…1本

オリーブ油……………100ml
② 白だし……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

1. スキレットなどの鍋の中心にカマンベールチーズを置き、周りになげぎを敷き詰め、しらすをふりかける。
2. ①を隙間に入れたらオリーブ油をかける。
3. 弱火で10~15分ほど煮たら合わせた②を回しかけ、味を調える。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



産直 四国佐田岬産
釜あげしらす

しらすたっぷり

チョレギサラダ

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 139kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(4人分)

産直 四国佐田岬産釜あげしらす
……………大さじ3
サニーレタス
(ひと口大にちぎる)…1/2株
絹ごし豆腐(2~3cm角に切る)…300g
きゅうり(薄し半月切り)…1/2本
カットわかめ(包装表記通りに戻す)
……………(戻したもの)25g

ミニトマト(半分に切る)…6個
白ごま……………適量
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
① 鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ1/2
おろしにんにく…小さじ1
ごま油……………大さじ2

POINT

①は全て合わせる前に、しょうゆと酢を合わせて電子レンジ(600W)で5秒くらい温めたところに鶏がらスープの素を溶くとよく混ぜります。

1. 器にサニーレタス、豆腐、きゅうり、わかめ、ミニトマトの順に盛り、しらすをかける。
2. 合わせた①を回しかけ、白ごまを散らす。