

## 副食

## 海苔のアヒージョ

[1人分] エネルギー：479kcal 塩分：0.3g



## 材料 [2人分]

- 焼き海苔：1枚
- マッシュルーム：2～3個
- にんにく：1片
- 赤唐辛子（輪切り）：少々
- オリーブオイル：100ml
- ごま油：小さじ1
- 塩：少々
- パセリ：適宜
- バゲット：適宜

## 作り方

1

マッシュルームは4等分、にんにくは半分に切ります。海苔は食べやすい大きさにちぎります。

2

鍋にオリーブオイル、ごま油、にんにく、唐辛子、塩を入れて火にかけます。

3

香りが出たら海苔とマッシュルームを入れ、マッシュルームに火が通るまで弱火で加熱します。

4

刻んだパセリを散らし、バゲットやお好みのパンを添えていただきます。