

副食

枝豆のペペロンチーノ風

[1人分] エネルギー：138kcal 塩分：0.3g



材料 [2人分]

- 枝豆：150g
- にんにく：1片
- オリーブオイル：小さじ1
- 唐辛子（輪切り）：少々
- 酒：大さじ1
- 塩：少々
- レモン：1/2個

作り方

1

枝豆を洗い、塩もみして水気をふき取ります。にんにくはみじん切りにします。

2

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけます。温まったら唐辛子と枝豆を入れます。

3

枝豆に焼き目が付いたら酒を加えて蓋をして、弱火で5分ほど好みの硬さになるまで蒸します。

4

器に盛って塩をふり、レモンを添えます。