

副食

NEW

グリーンアヒージョ

[1人分] エネルギー：665kcal 塩分：1g



材料 [2人分]

- オリーブオイル：150ml
- アンチョビ：2枚
- にんにく：1片
- 赤唐辛子：1本
- そら豆：3～4本
- アスパラガス：3本
- スナップエンドウ：5本
- オクラ：5本
- バゲット：適宜

作り方

1

にんにくは薄切り、唐辛子は半分に切り種を除きます。

2

そら豆はさやから出し、他の野菜は一口大に切ります。

3

直火にかけられる器にオリーブオイルと"1"を入れて温めます。

4

そら豆、アスパラガス、スナップエンドウを入れて煮込み、柔らかくなったらオクラを加えて火を止めます。

5

バゲットやお好みのパンを添えていただきます。