

岡山の魚を
食べよう!



香ばしい香りが満点!!

干しエビとマッシュルーム のガーリック炒め



食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks

材料 (2人分) & 作り方

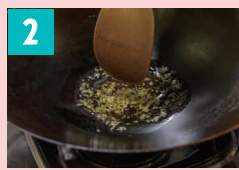
15分
程度
調理時間 1尾まるごと

- 干しエビ …………… 50g
- マッシュルーム …… 5~6個
- にんにく …………… 1片
- オリーブ油 ………… 大さじ3
- 塩 …………… 適量
- こしょう …………… 適量
- パセリ …………… 適量

下準備/マッシュルームは十字に4等分、にんにくとパセリはみじん切りにする。



冷たい状態のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、



弱火にかけて香りを出し、塩・こしょうで少ししっかり目に味をつける。



切っておいたマッシュルームと



干しエビを加えて



中火にしてオイルをからめるように一気に炒め合わせる。



オイルが全体にからまり、火が通ったら器に盛ってパセリをふる。

POINT

にんにくはフライパンとオリーブ油が冷たい状態で入れて、弱火でじっくり香りを出しましょう。

