

えびときのこの アヒージョ風

【1人分】

●エネルギー 210 kcal ●塩分 0.7 g

材 料

えび（殻つき）	3～5尾
ブロッコリー[子房に分ける]	1/4株
きのこ(しめじ・エリンギなど)[一口大]	1/2P
★にんにく[みじん切り]	1/4片
★オリーブオイル	大さじ1
★ハーブソルト(塩でも可)	適宜

トーストした
バケットにつけて
食べてもおいしいよ



作り方

《えびの下処理》えびは殻をむき、背わたがあれば取り除く。

- ① 耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にえび、ブロッコリー、きのこを入れ、全体を絡めるように混ぜ合わせる。
- ③ ラップをして、電子レンジで約5分程度加熱する。

