

オカヒジキのペペロンチーノ

<< シャキシャキのオカヒジキをイタリアンで楽しむ >>



----- 材料（2人分） -----

オカヒジキ	100g
ニンニク	2片
アンチョビ	3枚
赤唐辛子	1本
水	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量

----- 作り方 -----

- ① オカヒジキは、食べやすい長さに切る。
- ② ニンニクは、1片を4つに切って叩く。
- ③ 赤唐辛子は、半分に割り、タネを取り出す。
- ④ アンチョビは、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに、②、③、オリーブオイルを入れて弱火に掛ける。ニンニクが色づいてきたら、④を入れて強火にし、①、水を加えてさっと炒める。塩で味をととのえる。

※POINT

オカヒジキは炒め過ぎないこと。

