

## えびとトマトのアヒージョ

Recipes for everyone!

2016年5月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

377 kcal



塩分

1.3 g



調理時間

15分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		16.9 g
脂質		27.5 g
炭水化物	糖質	11.3 g
	食物繊維	2.4 g
カルシウム		75 mg



## 材料（2人分）

えび（殻付き）	8尾
トマト	1個
パプリカ（黄）	1／4個
グリーンアスパラガス	2本
にんにく（みじん切り）	1片分
赤唐辛子	1本
レモン（半月切り）	8枚
バゲット	適量
〔A〕粗挽き黒こしょう	少々
〔A〕塩	小さじ1／2
オリーブ油	120ml



## 作り方

- 1 えびは背に切り込みを入れ、背わたを取る。トマトは8等分に切り、パプリカは食べやすく切り、アスパラは根元の皮を薄くむいて4等分に切る。
- 2 鍋にオリーブ油、にんにく、種を抜いた赤唐辛子を入れて弱火にかけ、油が熱くなってきたら1、レモン、Aを加え、えびに火が通るまで煮る。
- 3 薄切りにしたバゲットを添える。
- 4 ※お好みで刻んだイタリアンパセリをちらす。



## レシピに使われている商品

コルドリーヴァ オリーブオイル エキストラバージン / 自然のあしあと。 エクアドル産 パナメイえび