



きのこを  
プラスして  
旨味アップ♪

## アスパラガスのアヒージョ



### 材 料 (2人分)

スキレットやグラタン皿のように  
直火にかけられるものを用意

アスパラガス……………3本  
しめじ……………1/4株  
えりんぎ……………中サイズ1本  
にんにく……………1片  
輪切り唐辛子……………小さじ1/2

【A】

オリーブオイル……………150cc  
食卓塩……………小さじ1

### 作 り 方 (調理時間 約15分)

- ① にんにくはみじん切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐします。アスパラガスとえりんぎは3cm位の長さにそれぞれ切る。
- ② 【A】に唐辛子と①を加え、5分ほど弱火で加熱。  
(※にんにくと唐辛子が焦げないように注意)
- ③ しめじとえりんぎがしんなりしたら、火を止めて完成。



お好みのきのこで作ってみよう☆  
バケットにのせて食べても美味しいよ♪