

How to cook Mauro's Tomato!

ニンニクオイルの風味
が食欲をそそる人気の料理!

シシリアン アヒージョ

丸ごと入ったシシリアンルー
ジュのジューシーさを
ご堪能ください。

つくり方

- ① ボールにエビ・料理酒・塩1つまみ（分量外）を入れよく揉む。5分おいて流水で洗い、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ② マッシュルームは1/4、パプリカは食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をとる。スナップエンドウは筋をとる。フライパンに薄く油をひき（分量外）、マッシュルーム・パプリカ・スナップエンドウ・塩を入れ中火で炒める。スナップエンドウに火が通り、透明感が出たらOK。
- ③ どうがらしは種をとり4等分に、にんにくは粗みじんにする。
- ④ スキレットにとうがらし・にんにく・オリーブオイルを入れ、弱火で加熱する。
- ⑤ にんにくの香りが出てきたら、②の具材とエビ・シシリアンルージュを加える。
- ⑥ エビに火が通り、シシリアンルージュの皮が破れたら完成。

材料(2~3人分)
シシリアンルージュ
パプリカ
スナップエンドウ
マッシュルーム
むきエビ
オリーブオイル
にんにく
とうがらし
塩
料理酒

6個(150g)
1/4個
5個
4個
50g
150ml
2片
1本
小さじ1/2
小さじ1



美味しい
作り方は
こちら!



マウロの地中海トマト