

ちりめんのアヒージョ

しらすちりめんの新しい食べ方に開眼するレシピ。

アヒージョは滴るほどオイルが入っていますが、少なめにしています。
ちりめんのペペロンチーノ（にんにくオイル炒め）のような感じです。

材料（4人分）

エキストラヴァージンオリーブオイル・・・大さじ5

唐辛子・・・・・・・・・・1本

にんにく・・・・・・・・・・2片

プチトマト・・・・・・・・12個

さやいんげん・・・100g

（冬場は、ブロッコリーを小房に分けて使います。

さやいんげんと同じように、ゆでてから、使用します。）

しらすちりめん・・・・・・・・・・・・・・・・50g

フランスパン・・・・適量

作り方

- ① 唐辛子は種をのぞいておく。にんにくは薄切りにする。プチトマトは、ヘタを取り半分に切る。
- ② さやいんげんは食べやすい長さに切っておく。固ゆででなくて普通にゆでしておく。
- ③ オリーブオイルとにんにくの薄切り、唐辛子を入れて、弱火～中火の間で、じっくり、うっすらきつね色になるまで炒める。
- ④ 中火にし、プチトマトを入れて、オイルとなじませ温める。
（皮がちょっとめくれるくらいまで）
- ⑤ さやいんげんを入れて温め、ちりめんを加えて温まったら、出来上がり。
（ちりめんを使用するので、食塩は不要です。）
- ⑥ フランスパンはスライスして、トーストしておきましょう。

