

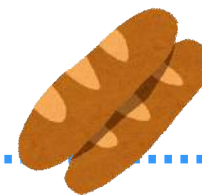
インカのめざめを使ったレシピ

アヒージョ



< 材料 >

- ・インカのめざめ … 100g(5~6ヶ)
- ・海老 … 2尾
- ・マッシュルーム … 2個
- ・アンチョビ … 3切れ
- ・にんにく … 1片
- ・オリーブオイル … 大さじ5
- ・塩、ブラックペッパー … 適量



< 作り方 >

1. インカのめざめをレンジで解凍しておく。
2. 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、アンチョビを入れ火にかける。
3. 香りが出てきたら海老とマッシュルーム、じゃがいもを入れ焦がさないように加熱する。
4. 塩、ブラックペッパーで味を調べて完成。

インカのめざめ
北海道産じゃがいも
100gあたり:109kcal



イースタンフーズ株式会社