

カリッ!じゅわっ!

# アヒージョ風 ガーリックトースト

20分

1人分あたり  
375  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# カリッ！じゅわっ♪ アヒージョ風 ガーリックトースト

20分

1人分あたり  
375  
kcal



## 材料 (2人分)

フランスパン	1/3本
無頭えび	8尾(120g)
しめじ	1/2パック(50g)
にんにく	1かけ
オリーブオイル	50cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
唐辛子(輪切り)	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適量

- 1 フランスパンは一口大に切る。しめじは根元を切り落としてほぐす。にんにくは薄切りにし、芯は取り除く。
- 2 えびは殻をむいて背わたを取って洗い、水気を拭き取る。
- 3 フライパンににんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、唐辛子を入れて弱火で熱する。  
スキレットがおすすめです。
- 4 香りがたったらフランスパン、しめじを加え、フランスパンがカリッとするまで中火で炒める。えびを加えて火が通るまで炒め合わせる。仕上げにイタリアンパセリをちらす。