

4人前



川海老と白魚のオイル煮

【材料】

川海老…30g

白魚…100g

にんにく…2かけ(包丁でつぶす)

オリーブオイル…適量

アンチョビ…小さじ1

塩…少々

コショウ…少々

鷹の爪…少々

バケツ…お好みで

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくと鷹の爪、アンチョビを入れて香りを出す。
- ②香りが出たら川海老と白魚を入れ、塩・コショウで味を調え、弱火で10分位煮る。
- ③皿に盛り、バケツを添えて完成。