



【らっきょうのアヒージョ】



堂領 勇太 (どうりょう・ゆうた) さん

材料 (2人分)

らっきょう	10コ (80g)	オリーブ油	100ml
にんにく	6g	塩	小さじ 1/3
ミニトマト	4コ	バケット	適量
カラーピーマン	15g	パセリ	少々

手順

- (1) まずは、らっきょうの根と茎を切る。続いて水で土を洗い流し、薄皮をむく。
- (2) らっきょうは、縦半分に切る。にんにく、パセリはみじん切りしておく。
ミニトマトは2等分、カラーピーマンは一口大に切っておく。
- (3) スキレット鍋 (フライパンでも可) にオリーブ油 (15ml) とにんにくをいれて弱火にかける。
香りがたってきたら、残りのオリーブ油 (85ml) を入れる。
- (4) オリーブ油がフツフツしてきたら、らっきょう、ミニトマト、カラーピーマン、塩を入れて、煮込んでいく。
- (5) らっきょうに串が通るくらい煮込んだら、パセリを散らす。バケットを添えて完成。