

しいたけの ガーリック オイル焼き

エネルギー：339.68kcal(1人前)
食塩相当量：2.19g(1人前)

妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

スペイン料理で人気のタパス料理「アヒージョ」をアレンジした白ワインがすすむ簡単おもてなしメニュー。しいたけの軸も使って、凝縮したしいたけの美味しさが味わえます。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

しいたけ……………6枚
A にんにく(みじん切り)……1かけ
パセリ(みじん切り)……小さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ1

■作り方

- しいたけは軸を切り、いしづきの部分は捨て、軸をみじん切りにしてボウルに入れる。
- ①にAを加え混ぜて、しいたけの傘に詰めて耐熱皿に並べ、オリーブオイルを回しかける。
- ②をオープン(またはオーブントースター)に入れて、しいたけがしんなりするまで焼く。

Point!

しいたけは焼くと縮むので、耐熱皿には隙間なく並べます。焼いている途中で表面が焦げるようならアルミホイルを被せて蒸し焼きにしましょう。

