

マッシュルームのアヒージョ

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：513kcal／食塩相当量：1g]

手軽でおいしいスペインの定番料理。フランスパンを添えてワインのお供に。



材料（9人分）

<材料a>

ブラウンマッシュルーム	27個
むき海老（背わたを取る）	18尾
ニンニク（9等分にしてつぶす）	5～6かけ
赤唐辛子（種を取って9等分にする）	3本
オリーブオイル	450cc
黒オリーブ	9個
緑オリーブ	9個
塩	小さじ1
こしょう	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分
（直径9cm×高さ4.5cmのココット皿 9個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	12分	220℃

下ごしらえ

- ・ブラウンマッシュルームはそれぞれを縦1/4に切る。

作り方

1. <材料a>を9等分にして器に入れ、塩、こしょうを振る。20mmのホテルパン1枚にのせて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。

調理ポイント ◆スチコンから取り出す時、オリーブオイルが熱くなっているので注意すること。