

レシピ: 沖サザエのアヒージョ

準備時間

ミヤコボラガイ（オキサザエ）

5分

沖サザエのアヒージョ



ワンポイントアドバイス

沖サザエは、串を刺して
反時計回りにまわすと
身が取れやすいですよ！



材料

沖サザエ…5～6ケ目安

梅肉…大匙1～2

大葉・青ネギ…適量

調味料

サラダ油…揚げ油用

付け合せ

緑系の野菜など

レモン…1/2ケ

作り方

1. 鍋にニンニクのみじん切り、鷹の爪、オリーブオイルを入れ火にかける。香りがたってきたらニンニクが色づく前に水を入れコンソメを入れ5分ほど煮る。オリーブオイルと水がなじんだら、塩で味をつける。

2. 1に茹でた沖サザエをいれ煮る、そのあと茹でた野菜も入れてさらに煮る。

調理時間

10分

分量

2人分