



カジュアルなおもてなし料理として、簡単に美味しく作れます。
余ったオイルをトマトペーストと合わせたり、
そのまま ペペロンチーノの pastaソースにアレンジしてみてください！



あさりのアヒージョ

～材料～

あさり(砂抜き済み) 300g

オリーブ油 50g ニンニク 半片

唐辛子(輪切り) 少々

A



アンチョビペースト 小さじ2 白ワイン 小さじ2

塩 小さじ1/2

B

イタリアンパセリ 少々

作り方

- 1, ニンニクオイルソースを作ります。
ニンニクは、スライスかみじん切りにします。
容器にAを入れて上蓋(穴2)をセットし、
500Wの電子レンジで3分加熱します。* ニンニクが色づくまで。
- 2, ①にあさりとB、イタリアンパセリのみじん切りを入れ、
上蓋(穴3)をセットし、500Wの電子レンジで4分～5分加熱します。
あさに火が通っているかを確認して加熱時間を調整して下さい。
- 3, ニンニクオイルソースを全体に絡めて出来上がり。