



※写真はイメージです。

バルの定番メニューをご自宅で♪

## 若どりもも肉とエリンギのアヒージョ

### 材 料 (4人分)

若どりもも肉	約150g
エリンギ	100g
にんにく	1片
ハウス 鷹の爪 〈ホール袋入り〉	2本
オリーブオイル	120ml
塩	少々

### 作り方

1. 若どりもも肉はひと口大に切り、エリンギも食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
2. 小鍋（直径18cm程度）に、1の若どりもも肉、エリンギ、にんにくとオリーブオイル、鷹の爪、塩を加え、混ぜる。
3. 2を中火で加熱し、オリーブオイルがぐつぐつしてきたら弱火にして、若どりもも肉に火が通るまで7～8分煮る。