



※画像はイメージです。

かぼちゃとソーセージがおいしい！

## かぼちゃとソーセージのアヒージョ

### 材 料 (2人分)

かぼちゃ	100g
ミニトマト	5個 (50g)
ソーセージ	4本 (70g)
にんにく(みじん切り)	大さじ1 (10g)
赤とうがらし(種を除く)	1本
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	カップ1/2

### 作り方

1. かぼちゃは5mm幅の薄切りにする。  
ミニトマトはヘタを取る。  
ソーセージはななめ半分に切る。
2. フライパンに1、にんにく、赤とうがらし、塩、オリーブオイルを入れ、中火で煮る。