

和風アヒージョ

しらすとネギの



調理時間  
20分

1人分(レシピ1/4量で)  
\*カロリー: 308kcal (オリーブ油も全て食した値です)  
\*食塩相当量: 1.7g

POINT

にんにくはつぶして繊維を壊すことで、  
香りが一段と引き立ちます。

材料(4人分)

産直 四国佐田岬産釜あげしらす…50g  
なげぎ(2.5cm長さに切る)…白い部分2本  
カマンベールチーズ(8等分に切る)  
……………1ホール  
ブロッコリー(小さな小房に分ける)…1/4個  
① にんにく(つぶしてからみじん切り)…3~4片  
赤唐辛子(3等分に切って種を取る・お好みで)…1本

オリーブ油……………100ml  
② 白だし……………大さじ1  
塩……………小さじ1/3

1. スキレットなどの鍋の中心にカマンベールチーズを置き、周りになげぎを敷き詰め、しらすをふりかける。
2. ①を隙間に入れたらオリーブ油をかける。
3. 弱火で10~15分ほど煮たら合わせた②を回しかけ、味を調える。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



産直 四国佐田岬産  
釜あげしらす

しらすたっぷり

チョレギサラダ

調理時間  
15分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 139kcal \*食塩相当量: 1.2g

材料(4人分)

産直 四国佐田岬産釜あげしらす  
……………大さじ3  
サニーレタス  
(ひと口大にちぎる)…1/2株  
絹ごし豆腐(2~3cm角に切る)…300g  
きゅうり(薄い半月切り)…1/2本  
カットわかめ(包装表記通りに戻す)  
……………(戻したもの)25g

ミニトマト(半分に切る)…6個  
白ごま……………適量  
しょうゆ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
① 鶏がらスープの素(顆粒)  
……………小さじ1/2  
おろしにんにく…小さじ1  
ごま油……………大さじ2

POINT

①は全て合わせる前に、しょうゆと酢を合わせて  
電子レンジ(600W)で5秒くらい温めたところに  
鶏がらスープの素を溶くとよく混ぜります。

1. 器にサニーレタス、豆腐、きゅうり、わかめ、ミニトマトの順に盛り、しらすをかける。
2. 合わせた①を回しかけ、白ごまを散らす。

