

調理時間 10分 使う道具 スキレット

ウインナーと マッシュルームのソテー

ニンニクが効いたソテーは
ビールが進むこと間違いなし。

作り方

- 1 ニンニクはスライス、マッシュルームとウインナーは半分に切る。
鷹の爪は種を取り除いておく
- 2 火にかけてフライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニク、
鷹の爪、ソーセージを入れて中火で炒める。焦がさないように注意！
- 3 マッシュルームを入れて軽く炒め、
ブラックペッパーと塩で味をととのえたら完成

材料

ウインナー 1袋(10本程度) オリーブオイル 大さじ2
マッシュルーム 1パック(5〜6個) ブラックペッパー 適宜
ニンニク 1片 塩 適宜
鷹の爪 2本



調理時間 10分 使う道具 スキレット

海老のガーリックソテー

ふりぶりのエビと
バターとニンニクの香りが食欲をそそる。

作り方

- 1 ニンニクをスライスする
- 2 エビの殻をむき、背中に包丁で切り込みを入れて、
背ワタをとる
- 3 エビに塩、ブラックペッパーをふり、からめる
- 4 スキレットを火にかけ、オリーブオイル、
バターを溶かし、ニンニク、エビを入れて中火で炒める。
オレガノとブラックペッパーをふって、
エビに火が通ったら出来上がり

材料

エビ 10尾 オレガノ 適宜
ニンニク 1片 ブラックペッパー 適宜
オリーブオイル 大さじ1 塩 適宜
バター 10g

