

食べて健康

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさん体調をくずしていらっしゃいませんか？

私も夏バテぎみですが、日も短くなってきたところで、秋の夜長を楽しもうと思います。夜、DVDを観ながら…お酒に合うおつまみをひとつご紹介します。



マッシュルーム
ビタミンB2や食物
繊維の代謝を活発にし
ます。

にんにく
栄養豊富で、意外に
もたんばく質も多い
んですよ。

アヒージュ（マッシュルームのオリーブオイル煮） ～2人分～

★材料★

マッシュルーム2パック たかの爪1本
アンチョビ適量（お好みで） にんにく3かけ
オリーブオイル1/3カップ パセリ適量

☆作り方☆

小鍋に、にんにくのスライス、たかの爪、アンチョビを細かく切ったものを入れ、オリーブオイルを加える。香りが出てきたらマッシュルームを入れ、しんなりするくらいまで弱火で火を通したら、塩・こしょうで味を整え、パセリのみじん切りをふりかければ出来上がりです。



残ったオリーブオイルは
パンにつけて食べると、とっ
ても美味しいですよ！