

プチヴェールと カマンベールチーズ のアヒージョ

プチヴェールの苦みをまろやかにするにはと考えた結果、アヒージョになりました。カマンベールチーズを入れることで小さい子どもでも食べれるように工夫しました！



材料（3人分）

プチヴェール	40g	えび	40g	にんにく	1片
トマト	30g	いか	40g	オリーブオイル	150cc
ブロッコリー	20g	カマンベールチーズ	50g	塩	適量
しいたけ	15g			片栗粉	適量
マッシュルーム	20g				

1. えびは背ワタを取り、片栗粉で揉み洗いしておく。
2. しいたけ、マッシュルームはいしづきを取り、キッチンペーパーで汚れを落とし、半分に切る
3. 茎に十字の切り込みを入れたブロッコリーとプチヴェールをひとつまみの塩を入れたお湯で1分茹でる。
4. いかは、食べやすい大きさの松笠切りにする。
5. にんにくは縦半分にしてから薄く切り、芯を取り除く。
6. フライパンにオリーブオイル、塩、にんにくを入れ、弱火で香りが立つまで加熱する。
7. 香りが立ったら、えび、いか、しいたけ、マッシュルームを先にフライパンに入れ、ある程度火が通るまで中火で加熱する。
8. 火が通ったらブロッコリー、プチヴェール、トマト、カマンベールチーズを入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱し、完成。