



<材料> 1人分

| | |
|-------------------------|-----------|
| くるみ麩 | 1/2本 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| にんにくみじん切り | 小さじ1 |
| 鷹の爪 | 2本 |
| (1本はそのまま、1本は種を抜きちぎっておく) | |
| アンチョビ | 2枚 |
| ブラックオリーブ | 2ヶ (スライス) |
| 塩 | 少々 |
| 黒コショウ | 少々 |

<作り方>

1. オリーブオイルとにんにくを香りが出るまで弱火にかける
2. 次にアンチョビを入れつぶしながら炒める
3. ブラックオリーブと鷹の爪を入れ強火で軽く炒める
4. くるみ麩を入れ塩・黒コショウで味を調えて皿に盛る