



<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