

おつまみに
ぴったり！！

砂肝と枝豆のニンニク醤油和え



【材料】 (4人分)

砂肝	200 g
枝豆	200g
唐辛子 (輪切り)	少々
塩	大さじ1
ごま油	少々

《ニンニク醤油だれの材料》

ニンニク (チューブ)	5 cm
しょうゆ・砂糖	各大さじ2
ごま油	小さじ1

【下準備】

- ① 耐熱容器に《ニンニク醤油だれの材料》を入れて600wで1分程加熱する。
- ② 枝豆は塩もみし、水洗いしてから電子レンジで3分程加熱する。
- ③ ②の枝豆が冷めたらサヤから取り出す。
- ④ 砂肝は食べやすい大きさに薄くそぎ切りにする。

【作り方】

1. フライパンに油を引き砂肝を炒める。
2. 1.に③の枝豆と①のたれ、唐辛子を入れて軽く炒める。
3. 器に盛り付けてできあがり。



ニンニク醤油でアレンジだれいろいろ！！

- ニンニク醤油だれ！！これさえあれば、料理の幅が広がります。

《例》・ニンニク醤油	+	玉葱のみじん切り	+	豆板醤	=	ニンニク醤油ステーキソース
・ニンニク醤油	+	すりごま	+	かつおぶし	=	麵つゆダレ
・ニンニク醤油	+	マヨネーズ			=	サラダドレッシング

※分量は お好みで。