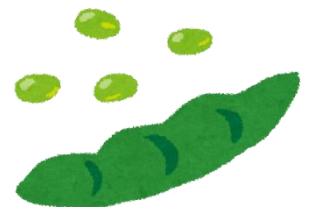


枝豆のガーリック炒め



材料(作りやすい量)

枝豆	250g(1袋)
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	3かけ
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/3~1/2

作り方

- ① 枝豆は水で洗う。フライパンにオリーブオイル、かるくつぶしたにんにく、半分に切った鷹の爪を入れ、熱する。
- ② 香りが出たら水気をふいた枝豆を入れ、ふたをして両面をこんがりするまで焼く。最後に塩をふる。