



で紹介★されました!



アンチョビ&ガーリック

# にんじんソテー



にんじんはヘタを切り、縦6～8等分に切る。にんにく、アンチョビ、パセリはそれぞれみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱してにんじんを並べ、フタをして焼き色がついたら、にんにくとアンチョビを炒めて絡め、フタを戻して更に焼く。粉チーズとオリーブオイルを混ぜ合わせ、にんじんに火が通ったらを回しかけて絡める。パセリを散らして完成。

24.3.2放映

「アオ」