



せかいのりょうり

6月11日（月）

スペインりょうりです。



とりにくとエビのアヒージョ



パンにつけて食べました。

1人分材料 給食の一人分です。

作り方

とりにくももこま切れ	8 g
むきえび	12 g
オリーブオイル	4 g
にんにく	0.35g
マッシュルーム	5 g
しめじ	5 g
たまねぎ	20 g
輪切りとうがらし	0.005 g
パセリ（みじん切り）	0.05 g
しお	0.3 g
バター	1 g

- ①にんにくは、する。むきえびは、ゆでておく。
- ②オリーブオイルでにんにく、とうがらしは、香りを出しながら炒める。
- ③ ②でとりにくをよく炒める。
- ④たまねぎは、2cm色紙切り。しめじは、石づきを切って、1/2に切る。
- ⑤たまねぎ、きのこも炒め、しお、バターで味をつける。