

『ズッキーニのガーリック炒め』

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| ズッキーニ | 2本 |
| 新ニンニク(丸ごと) | 1個 |
| アンチョビ(フィレ) | 2~3切れ |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| オリーブ油 | こしょう |



作り方

- ① ズッキーニは8mm厚さの輪切り、アンチョビは粗みじんに切る。ニンニクは横半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、ニンニクの切り口を下にして焼き、油に香りが付いたら、ズッキーニを加えて炒める。
- ③ ズッキーニの両面に程よい焼き色が付いたら、アンチョビを加えてからめ、コショウで味を調え、にんにくを残して皿に盛る。
- ④ ③のフライパンにワイン、水大さじ2を加え、弱火にして蓋をし2~3分、にんにくがほっくりとするまで蒸し焼きにする。
下半分のニンニクをばらして③の皿に散らし、もう半分のニンニクを添える。