

Enjoy! Try!



ヨーグルトアヒージョ (エビ&マッシュルーム)

調理時間 20分

カロリー 366kcal (1人分)

※ヨーグルト&オリーブオイルは
全量摂取しないことを前提に
半量で栄養価計算をしています

材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1/2カップ

えび(ブラックタイガー) 6尾

マッシュルーム 4個

にんにく 1片

アンチョビフィレ 2切

オリーブオイル 1/2カップ

タイム 適量

バゲット 適量

作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタをとります。マッシュルームはキッチンペーパーなどで汚れを拭き取ります。
- ② にんにくとアンチョビをみじん切りにします。
- ③ 小さめのフライパンにプレーンヨーグルトとオリーブオイルを入れ、②を加えて火にかけ、グツグツしてきたら①と適当に切ったタイムを入れます。
- ④ えびに火が通ったら、バゲットと一緒にいただきます。