

ガーリッと牡蠣

エネルギー (1人前) 329kcal

【材料2人分】

- ・ 牡蠣 200g
- ・ ニンニク 1かけら
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ バター 20g



- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 黒コショウ 少々
- ・ パセリ 少々
- ・ トマト 1/2個
- ・ レモン 1/4個

ガーリッと牡蠣

① ニンニクを薄切りにする。トマトを1/8の大きさに、レモンを輪切りにする。



② 牡蠣の水気を取り、料理用バットに入れて、片栗粉をまぶす。



ガーリッと牡蠣

- ③ 中火に熱したフライパンに、オリーブオイル・バター・切り分けたニンニクを入れて炒める。



- ④ ニンニクの香りがしてきたら、片栗粉をまぶした牡蠣を加えて中火で炒める。



ガーリッと牡蠣

⑤ 牡蠣の表面がこんがり色づいたら、醤油・塩・黒コショウを加える。



⑥ 皿に牡蠣・トマト・パセリ・レモンを盛り付けて完成。

