

## ■ ほやのアヒージョ

### 『材料』(2人分)

- ・ ほやバル(アヒージョ)……2缶
- ・ イカ……100g
- ・ ミニトマト……6個
- ・ ブロッコリー……1/4個
- ・ 舞茸……50g
- ・ オリーブオイル……150cc
- ・ にんにく……3片
- ・ 赤唐辛子……2本
- ・ 塩……小さじ1/2
- ・ オレガノ(乾燥)……小さじ1/2
- ・ あらびき胡椒……少々
- ・ スライスバゲット……適量

### 『作り方』

- ① イカは1cm幅の輪切りにし、ブロッコリー・舞茸は小房に分けておく。  
にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は半分に切り種を取り除いておく。
- ② 小さいフライパンに、オリーブオイル・にんにく・赤唐辛子・塩を入れ弱火にかけ油に香りを移す。
- ③ ほやバルをスープごと加え、イカ・トマト・ブロッコリー・舞茸も加えて3分程中火で煮立てる。仕上げにオレガノとあらびき胡椒を振りかけ、熱々のまま食卓に運びバゲットを添える。