

# 美味!伊達な御馳走



## ～材料～

糸こんにゃく、又は白滝	1袋
にんにく	1片
鷹の爪	少々
塩	少々
オリーブオイル	大さじ2
ブラックペッパー	少々



【糸こんにゃーノ】

## ～作り方～

1

水と糸こんにゃくを耐熱容器に入れ電子レンジで3分加熱する。

2

糸こんにゃくをザルにあけて、フライパンで水気を飛ばすために乾煎りする。

3

にんにくを薄くスライスしておく。

4

フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、鷹の爪、塩を入れ、中火で炒める。

5

にんにくの香りが出たら、乾煎りした糸こんにゃくを加えてサッと炒める。

6

オイルが糸こんにゃくに絡んだら、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

7

8