

# 砂肝のアヒージョ

## 【材料】（1人前）

* 鶏の砂肝（砂ずり）	100 g
* エリンギ	50 g
* オリーブオイル	50 g
* おろしニンニク	5 g
* 食塩・コショウ	少々



## 【作り方】

- 1、砂肝とエリンギは食べやすい大きさにカットする。
- 2、スキレット（耐熱皿等）にオリーブオイルと砂肝、エリンギ、調味料を入れ、火にかける。
- 3、グツグツと沸いてきたら完成。

## 【栄養価】

エネルギー量	576 kcal
糖質	3.1 g
ケトン比	2.8 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

## 【一言メモ】

- ・糖質ゼロ麺にアヒージョの余った油をかけると「なんちゃってペペロンチーノ」の完成です。✖まで食べた場合の栄養量は下記を参考してください。

エネルギー量	603kcal
糖質	3.1g
ケトン比	2.7 : 1