

<材料>

- ・牡蠣味調味料 大さじ 3～4
 - ・エクストラヴァージンオリーブオイル 大さじ 4
 - ・牛乳または生クリーム 大さじ 4
 - ・にんにく 小半分 (1～2 つぶ分)
- (びん入りのみじん切り、チューブのおろしにんにくでも可。量は大さじ 1～2)
- ☆にんにくと牡蠣味調味料の量はお好みで調整してください。

1. にんにくをみじん切りにする
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で焦げない程度に熱する
3. 牡蠣味調味料を加え煮立てる
4. さらに牛乳 (または生クリーム) を加えてひと煮立ちさせてできあがり。
5. 蒸し野菜、野菜スティック、バゲットなどに合わせてお試してください。

