



# いんげんとかぶの 黒アヒージヨ

オリーブオイルとしょうゆの  
風味を味わって♪

## 材料（2人分）

いんげん	8本
かぶ	2個
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	3/4カップ
しょうゆ	大さじ1
パセリ（みじん切り）	適量

## つくり方

- ① にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は半分に切って種を除く。
- ② いんげんは両端を切り落とし、長さ3等分に切る。かぶは茎を少し残してくし形切りにする。
- ③ スキレットなどの耐熱皿に、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れて弱火にかける。にんにくが少し色づき、香りが立ってきたら②を加える。
- ④ 2分ほど煮て、ぐつぐつとしてきたらしょうゆを加え、火を止める。

葉と根は切り離して、  
ラップに包んで  
冷蔵庫の  
野菜室で  
保存してね！



## かぶの主な産地

松戸市・柏市・東庄町

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索