

**材料 2人分**

| | |
|---------|------|
| かぼちゃ | 1/8個 |
| にんにく | 1片 |
| パセリ | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |

調理時間 25分**作り方**

1. にんにくとパセリは、それぞれみじん切りにします。
かぼちゃは種とワタを取り除き1cm幅に切ります。
2. 耐熱皿にかぼちゃを並べ、水大さじ1を振りかけ、ラップをかけて500Wのレンジで5分加熱します。
フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて、かぼちゃを加えて両面こんがりと焼き、お皿に取ります。
3. 同じフライパンに、残りのオリーブオイル(大さじ1)を足してにんにくを炒めます。
香りがしてきたらパセリを加えて、かぼちゃを戻してからめます。塩・こしょうをふります。



アドバイス

◎シンプルな一品ですが、にんにくの香りと、ほど良い甘さのかぼちゃがよく合います。お酒のおつまみにもいいですね。