

# シラスのオリーブオイル漬け

## ■材料

しらす	200g～300g
ニンニク	3かけ・・・細かいみじんぎり
鷹の爪	2本・・・ヘタをとり種をとる
オリーブオイル	300ml

## ■作り方

- ① 密閉できる容器（タッパ、ガラス瓶、ジップロック袋など）にオリーブオイル・ニンニク・鷹の爪を合わせよくかき混ぜ、香りに移す
- ② シラスを加える（オリーブオイルに浸かっている状態になるまでオリーブオイルを足す）

# シラスのオリーブオイル漬けチャーハン

～シラス料理～

（約4～6人分）

## ■材料

炊いたご飯	3合分
卵黄	4個分
ごま油	適量
シラスのオリーブ漬け	1カップ
白胡椒	適宜
塩	適宜
青ネギ	みじん切り 大さじ3

## ■作り方

- ① 炊いたご飯に卵黄をしっかり混ぜておく
- ② 中華鍋を熱し、太白ごま油を大さじ3入れ、蒸気がたったら①を入れパラパラになるまでよく炒める
- ③ シラスのオリーブ漬けを入れ更に炒め、白胡椒・塩で味を調え青ネギを入れさっくりあえる