

ガーリックライス (かんたん!おいしい!!)

材料(4人分)

炊きたてご飯	3合分
にんにく	3かけ
サラダオイル	大さじ1
塩	小さじ1

- ① にんにくはみじん切りにします。
- ② 厚手のフライパンにサラダオイルと①のにんにくを入れて中火にかけ、にんにくを焦がさないように注意しながらかおりを出して、こんがりきつね色になったら火をとめます。
- ③ 炊きたてご飯に②のにんにくと塩を混ぜ込んでできあがり。
 - * 好みで白ごまや小ネギ(チャイブ)のみじん切りを加えても良いでしょう。
 - * そのまま食べても、カレーをかけても、海苔で巻いてもおいしくいただけます。アイデアいろいろで工夫してみてください。

