

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- アーティチョーク：4個
- オリーブオイル：大さじ2
- レモン汁：大さじ1
- ガーリックパウダー：小さじ1
- クリームチーズ：100g
- サンドライドトマト：50g（みじん切り）
- 塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. アーティチョークを茹でて、外側の固い葉を取り除きます。
2. 内側の葉を少し開いて花のように形を整えます。
3. オリーブオイル、レモン汁、ガーリックパウダーを混ぜ、アーティチョークに塗ります。
4. クリームチーズとサンドライドトマトを混ぜ、アーティチョークの中心部に詰めます。
5. 200℃のオーブンで10分焼いた後、塩と黒胡椒を振って完成。