

○ 材料(作りやすい量)

鯖缶(水煮)	1缶	100g
バター		20g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2	
にんにく	1かけ	
柚子胡椒	小さじ半分	
オリーブオイル	小さじ1~2	
唐辛子粉(一味など)	適量	

水を切って軽くほぐす
レンジ等で溶かしておく
なるべく細かくみじん切り
レンジで20秒くらいチンしてペースト状につぶす

作り方

ボウルなどに上記の鯖缶から柚子胡椒までを入れてよく混ぜる。オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜ
お好みの方さのペースト状にする。

パンなどに乗せてお好みで唐辛子粉をかけてどうぞ

