

2023年12月号

【料理名】えびときのこのアヒージョ



【献立】

白菜とゆで卵のフレンチサラダ
カリフラワーのポターージュ

【調理時間】15分

【カロリー】351 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】（2人分）

えび（殻つき・無頭）……8尾

マッシュルーム……6個

A オリーブ油…… $\frac{1}{2}$ カップ

A にんにく（半分に切る）……1片分

A 赤唐辛子（種を除く）……1本

【作り方】

1. えびは尾とひと節を残して殻をむき、尾の先を切る。背わたを除いてボウルに入れ、かたくり粉と水各適量を加えてもむように洗い、水洗いして水気を拭く。
2. マッシュルームは半分に切る。
3. スキレットまたは小さめのフライパンにAを入れ、①と②を加えて塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふり、中火にかける。煮たってきたら弱火にし、返しながらえびの色が変わって火が通るまで6～7分煮る。

* バゲットの薄切りを添え、オイルをつけて食べても美味です。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。