

2024年8月号

【料理名】えびマヨ



【献立】

豚しゃぶと蒸しなすのサラダ  
きのこ豆苗のにんにく炒め

【調理時間】15分

【カロリー】408 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

えび(殻つき)……8尾

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

A 酒、かたくり粉、ごま油……各小さじ1

B マヨネーズ……大さじ2

B トマトケチャップ……大さじ $\frac{1}{2}$

B ギリシャヨーグルト……大さじ1

B タバスコ……少々

ゆでた枝豆……正味50g

レタス……2～3枚

【作り方】

1. えびは殻をむき、あれば背わたを除く。かたくり粉大さじ1をからめて洗い、水気を拭く。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。かたくり粉大さじ $\frac{1}{2}$ を握るようにまぶす。
2. 大きめのボウルにBを合わせて混ぜる。
3. フライパンに油大さじ2を熱し、①を中火で揚げ焼きにする。ふたをしてしばらく焼き、返して火を通す。
4. ②に、油をよくきった③と、枝豆を加えてあえる。器にレタスのせん切りを敷いて盛る。

●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。