

2025 年 8 月号

【料理名】 ガーリックシュリンプ



【献立】

鶏ささ身とセロリのマヨサラダ

ミネストローネ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 221 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】（2 人分）

殻つきえび*……200g

A トマトケチャップ、酒……各小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A レモン汁…… $\frac{1}{4}$ 個分

マッシュルーム……100g

にんにく……2 片

パセリの葉……15g

B 酒……大さじ 1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

バター……15g

レモン…… $\frac{1}{4}$ 個

* 殻が柔らかめのバナメイがおすすめ。

【作り方】

1. えびは殻つきのままキッチンばさみで背に切りこみを入れ、背わたを除く。塩とかたくり粉各少々をふってさっと混ぜ、水洗いして水気を拭く。
2. ボウルに A を混ぜ合わせ、①を加えてからめ、10 分ほどおく。
3. マッシュルームは縦半分に切る。にんにくは粗みじん切る。パセリは粗く刻む。
4. フライパンにオリーブ油小さじ 2 とにんにくを中火で熱し、香りが立ったら②を汁ごと加えて炒める。色が変わったら、マッシュルームと B を加えて 1 分ほど炒め、バターとパセリを加えてからめる。器に盛り、レモンを添える。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W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。