

2025 年 12 月号

【料理名】えびマヨ



【献立】

きくらげときゅうりの中国風サラダ
サンラータン

【調理時間】 20 分

【カロリー】 441 kcal

【塩分】 1. 2g

【主材料】（2 人分）

えび……200g

A 酒……小さじ 1

A こしょう……少々

B 天ぷら粉……大さじ 5

B 水……大さじ 3

B 酢、油……各大さじ $\frac{1}{2}$

C マヨネーズ……大さじ 3

C スイートチリソース……大さじ 1

C レモン汁……小さじ $\frac{1}{2}$

水菜……50g

【作り方】

1. えびは殻をむいて背に切りこみを入れ、背わたを除いて A をもみこむ。
2. B、C はそれぞれボウルに混ぜ合わせる。
3. ①を B のボウルに加えてからめ、180 度に熱した揚げ油に入れて 1 ～ 2 分、衣がカリッとするまで揚げる。油をきり、C のボウルに加えてあえる。
4. 水菜は 5 cm 長さに切って器に敷き、③をのせる。

●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。