

2026年4月号

【料理名】アスパラ入りえびマヨ



【献立】

ブロッコリーの中国風おひたし
レタスと卵のスープ

【調理時間】15分

【カロリー】248 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

えび……10尾 (150g)

A 塩……小さじ1/3

A 酒……小さじ2

A かたくり粉……大さじ1

A サラダ油……小さじ1

グリーンアスパラガス……4本 (70g)

B マヨネーズ……大さじ2

B 練乳……小さじ1

B 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. えびは殻をむいて背わたを除き、Aを順にもみこむ。アスパラは斜め2cm幅に切る。
2. フライパンに湯を沸かしてえびを入れ、色が赤く変わったらざるに上げる。
3. フライパンの湯を捨てて水気を拭き、油小さじ2をひいてアスパラを中火で炒める。途中、水大さじ1を加えてふたをし、蒸し炒めにする。
4. ②を加えてさっと炒め合わせ、火を止めてBを加え、混ぜる。

●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。