

えびの利休煮



《材料：4人分》

有頭えび……………8匹
A
酒……………200ml
砂糖……………100g
みりん……………100ml
薄口しょうゆ
……………大さじ1と1/2
B
練りごま(白)……大さじ1
しょうが(薄切り)…20g

【1人あたり 299円 エネルギー 89cal 塩分 0, 6g】

《作り方》

- ① えびはひげと背ワタを取り、熱湯に通して冷水にとり、汚れを洗う。
- ② 鍋に【A】を入れて中火にかけ、煮立ったら【B】を加える。よく煮詰めたところにえびを加え、色が変わって中まで火が通ったら火を止める。

ごまの風味を活用した甘ダレ お正月やお祝いに華やかなお席に

えびのピリ辛にんにく焼き



《材料：4人分》

えび(殻付き・無頭)・250g
たれ
赤唐辛子……………1本分
おろしにんにく……小さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ3

【1人あたり 130円 エネルギー 150cal 塩分 1, 1g】

《作り方》

- ① えびは皮つきのまま背に浅く切り込みを入れ、あれば背ワタを取り除く。洗って水気をふく。
- ② たれの材料を揉みこみ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに、サラダ油を熱して、2を入れ、4分程両面をこんがり焼く。

殻ごと食べるエビのおいしさ しっかり焦げ目がつくまで焼いて

えびと青じその揚げワンタン



《材料：4人分》

えび(無頭・殻つき)……12匹
塩……………少々
青じそ……………12枚
ワンタンの皮……………24枚
ケチャップ……………大さじ4
マヨネーズ……………大さじ2
レモン……………1/2個
小麦粉……………適量
水……………適量
油……………適量

《作り方》

- ① えびは殻をむいて尾を除き、背から切り込みを入れて厚みを半分に切る。背ワタがあれば取り除く。塩適量でもんでから水で洗い、水けをきる。
- ② 青じそは縦半分に切って中央の筋を取り除く。
- ③ ワンタンの皮の縁に、小麦粉適量を水で溶いたのりをぬる(2辺に約1cm幅にぬる。)①をのせ(青じそ、えびの順にのせて包む。)、三角形になるように折って縁を押さえてとじる。
- ④ 揚げ油をフライパンに1cm程度、180℃に熱し、②をカラッと揚げ、油をきって器に盛る。
- ⑤ 【オーロラソース】の材料を混ぜて添える。レモンのくし切りを添える。

【1人あたり 125円 エネルギー 481cal 塩分 1, 7g】

カリカリのワンタンからエビと大葉が楽しませてくれます 軽い口当たりでパクパクいけるおいしさ