


海老のんにく醤油焼き



約97kcal 1人分



材料〈2人分〉

 無頭えび…100g

- レタス……………2枚
 - 人参……………1/3本
 - きゅうり ……1/2本
 - サラダ油…大さじ1/2
- A
- にんにく ……1片
 - しょう油…大さじ1
 - 酒 ……大さじ1

- ① えびは解凍し、殻がついたまま背に切り込みを入れて背ワタを取り、塩(分量外)を振り、流水で揉み洗いして水気を拭き取る。
- ② レタスと人参ときゅうりは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を片面中火で2分ずつ焼き、Aを加えてさらに中火で1～2分焼く。
- ④ 器に③を盛り、レタスと人参ときゅうりを添える。