

季節の簡単 Cooking

甘酢あんかけニラ玉



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

◆材料（2人分）

ニラ…1／2束
桜エビ（乾燥）…10g
溶き卵…4個分
ゴマ油…大さじ1

Aニンニク（すりおろし）

…1／2片分
水…1／2カップ
片栗粉…小さじ2／3
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1／2
酢…大さじ2
トマトケチャップ…大さじ1

<作り方>

- ①ニラは長さ5cmに切る。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、ニラ、桜エビをさっと炒める。溶き卵をまわし入れて大きく混ぜ、全体が半熟になってきたら、円形に整える。こんがり焼き色がついたら器に盛る。
- ③小鍋Aを入れ、混ぜながら中火にかける。とろみがついたら②にかける。

1人分 271kcal 塩分 1.4g 10分

焼きキャベツのエビマヨ



◆材料（2人分）

キャベツ…1／4個
エビ…8尾
サラダ油…大さじ2
片栗粉…適量
酒…大さじ1
塩…小さじ1／2

A生クリーム…大さじ1
マヨネーズ…大さじ3
砂糖…小さじ1／3
塩…小さじ1／3

<作り方>

- ①キャベツは幅1cmに切る。エビは尾の一節を残して殻をむいて背わたを取り、酒、塩をからめて5分ほどおく。さっと洗って水けをふき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、キャベツをこんがり焼いて取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、エビの両面をさっと焼き、色が変わったら取り出す。
- ④ボウルに混ぜ合わせた②、③を入れてあえる

1人分 352kcal 塩分 2.0g 30分