



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ハワイの味をお家で作ろう! ガーリックシュリンプ



一人あたりのエネルギー <b>208kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

えび(殻付き) ..... 200g  
にんにく ..... 1片  
塩・こしょう ..... 少々  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
A 酒 ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2  
イタリアンパセリ ..... 適量  
片栗粉 ..... 適量  
塩 ..... 適量

### ■作り方

- ①ボウルにえび、塩、片栗粉を入れ、全体に絡めながらよく揉み、流水で洗い汚れを落とす
- ②①を殻付きのまま背側に切り込みを入れて背わたを取り除き、塩・こしょうをふる
- ③にんにくはみじん切りにする
- ④フライパンに半量のオリーブオイルを熱して③を炒め、香りが立ったら②を加えて炒める
- ⑤色が変わったらAを加え、フタをして火が通るまで蒸し焼きにする
- ⑥しょうゆと残りのオリーブオイルをまわしかけてサッと炒め合わせ器に盛り、イタリアンパセリを添える

cooking memo