



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.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう
えびのつや煮



一人あたりのエネルギー 32kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約10分 <small>*粗熱をとる 時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

有頭えび……………4尾
酒……………大さじ2
A みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2

■作り方

- ①えびは頭から2〜3節目の間に竹串を刺して背わたを取り、水気を拭き取る
- ②鍋にAを入れて、①の背を丸めた状態で、重ならないように並べる
- ③中火で2分程度煮て、えびが赤くなってきたら上下を返し、全体に火が通るまで2〜3分程度煮る
- ④粗熱をとる



必ずえびの背は丸めて調理ください

cooking memo