



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.

枝豆を料理で楽しもう!

## 枝豆とえびのレモンガーリック炒め



キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**  
お野菜  
まるごと  
食べま専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

加熱しても  
色が劣化しにくい  
枝豆だから  
料理の色が  
鮮やかに  
仕上がります

一人あたりのエネルギー <b>121kcal</b>	食塩相当量 <b>0.6g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

枝豆(冷凍).....60g  
むきえび.....150g  
にんにく.....1片  
オリーブオイル.....小さじ1  
酒.....大さじ1  
レモン汁.....大さじ1  
A 塩.....少々  
こしょう.....少々

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルと②を熱し、香りが立ったら①とえびを加えて炒める
- ④ ③にAを加え、水分が飛ぶまで炒める

cooking memo