



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.



## パパッと時短レシピ 揚げないえびマヨ



|                        |               |              |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー<br>302kcal | 食塩相当量<br>0.7g | 調理時間<br>約10分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

むぎえび……………200g  
酒……………小さじ1  
片栗粉……………大さじ2  
A  
マヨネーズ……………大さじ1・1/2  
トマトケチャップ……………大さじ1/2  
牛乳……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
おろしにんにく……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ2

### ■作り方

- ①えびに酒をふり、片栗粉を揉み込む
- ②Aを混ぜ合わせておく
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面に焼き目をつける
- ④③に火が通ったら②を加え、やさしく絡める



牛乳と砂糖の代わりに練乳大さじ1/4を使用するとコクが加わるのでおすすめです♪

cooking memo