
7/23 (金) エビとコーンのガーリックシュリンプ風 (福岡 由香さん)

(材料2~3人分)

無頭エビ(殻付き)：10尾

(エビの下味)

A { 塩：小さじ1/2
酒：大さじ1

スイートコーン：1本

じゃがいも：1個(150g)

たまねぎ：1/2個

にんにく：2かけ

粗びきウィンナー：5本

オリーブオイル：大さじ1

塩・黒こしょう：各適量

バター：20g

(トッピング)

パセリのみじん切り：適量

- ① エビは殻付きのまま水洗いして、足と尾の先半分くらいをキッチンばさみで切り、背に沿ってキッチンばさみで切り込みを入れ、背わたを取って、Aで下味をつける。
- ② じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま縦半分に切って、横に4等分した半月切りにし、耐熱皿にのせて、ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ コーンは5等分の輪切りにして、たまねぎはくし切り、にんにくは薄切りにする。
- ④ 鍋又はフライパンにオリーブオイルを熱し、中火にして、③のたまねぎとにんにくを炒め、たまねぎが透き通ってきたら、①のエビを加えて炒める。
- ⑤ ④のエビが赤く色づき始めたら、②のじゃがいも、粗びきウィンナー、③のコーンを加え、塩・黒こしょうをふって、バターを加え、よく絡ませたら、蓋をして弱中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤のじゃがいもに完全に火が通ったら器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。