

～マヨネーズがエビと野菜を包み込み食べやすく！～

エビと野菜のマヨ炒め



<作り方>

- 1 むきえびに★の酒、塩をふりかけて下味をつけます。水分が出た場合はキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶします。
- 2 ☆の調味料を合わせておきます。
- 3 ブロッコリーは小房にわけて耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wで2～3分加熱しておきます。たまねぎはうすくスライスし、耐熱容器に入れてふんわりラップをして600Wで1分加熱しておきます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、1のえびを入れて炒めます。
- 5 3を加えて軽く炒め、☆の合わせ調味料を入れます。全体に調味料が馴染んだら出来上がりです。

材料（4人分）

むきえび	240g
★酒	小さじ1杯
★塩	少々
片栗粉	小さじ1杯
長ねぎ	40g
しょうが	1/4かけ
サラダ油	小さじ1杯
ブロッコリー	120g
たまねぎ	80g
☆鶏がらスープの素	小さじ1/2杯
☆マヨネーズ	大さじ2と1/2杯
☆トマトケチャップ	大さじ1と1/2杯
☆はちみつ	小さじ1/2杯
☆レモン汁	小さじ1杯

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
166kcal	14.6g	7.4g	10.1g	0.9g



- * エビを衣揚げしないので低カロリーに仕上がります。
- * マヨネーズが分離するので調味料を入れてからはあまり加熱しないようにしましょう。
- * 野菜はアスパラガス、いんげん、じゃがいも、にんじんなどの野菜で代用ができます。
- * えびはホタテの貝柱やイカ、鶏肉にアレンジすることもできます。