

☆スナップエンドウと海老のマヨネーズソテー

<主な材料・2人分>

えび 10尾

塩こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

サラダ油 大さじ2

サニーレタス 2枚

玉ねぎ 1/4個

スナップエンドウ6本

調味料A

マヨネーズ 大さじ2

ケチャップ 大さじ1.5

牛乳 大さじ1

レモン果汁 小さじ1

砂糖 小さじ1



<作り方>

- ① 玉ねぎはくし形切り、サニーレタスは一口大にちぎる。
- ② スナップエンドウは茹でて色止めしておく。
- ③ えびは殻をむいて背ワタをとり、塩（分量外）と片栗粉（分量外）を揉みこみ、流水ですすぐ。水気をキッチンペーパーでおさえておく。
- ④ ボウルにAを合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油おおさじ1を熱して、玉ねぎを炒めて取り出しておく。
- ⑥ ③に片栗粉をまぶし、同じフライパンにサラダ油大さじ1を熱して焼く。
- ⑦ ④のボウルに焼けた⑥を入れてからめる。
- ⑧ 皿にサニーレタスと玉ねぎを盛りつけて、⑦をのせてスナップエンドウを盛りつけたら完成。

エネルギー 293kcal 蛋白質 10.9g 塩分 1.0g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)