

## \*彩りガーリックシュリンプ

<主な材料・2人分>

えび 150g  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく 1片  
レモン果汁 小さじ1  
塩小さじ1/4  
パセリ 適量  
バター 10g  
オリーブ油 大さじ1  
ミニトマト 3個  
アスパラガス 2本  
サニーレタス 2枚



<作り方>

- ① 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、水で洗って、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② 玉ねぎは1cm角、にんにくは粗みじん切り、ミニトマトは半分、アスパラガスは根元の皮をピーラーで取り、斜めに切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める。
- ④ ①とアスパラガス、バターを加えて、さっと炒め合わせる。塩とレモン果汁も加える。
- ⑤ サニーレタスを盛りつけた皿に④をのせて、ミニトマトを飾れば完成。

エネルギー 191kcal 蛋白質 15.4g 塩分 1.1g