

# KITCHEN はた屋



厳しい暑さが続いた今年の夏。疲れた体をエビとニンニクが癒やしてくれます。しかも手順はとっても簡単！！

是非、チャレンジしてみてください

## #17 簡単ガーリックシュリンプ



### 〈材料〉(2人分)

むきえび	150~200g
玉ネギ	1/4個
ニンニク	1かけ (にんにくチューブなら約3cm)
オリーブ油	大さじ2~3
レモン汁	小さじ1~2
白ワイン	大さじ1~2
塩	少々
コショウ	少々

A

\*お好みでバター 小さじ1

パセリ、バジル、ネギいずれかお好みで

### 〈手順〉

- ① むきえびは背わたを取り除き、洗って水分をふく
- ② ニンニクはみじん切りにする
- ③ むきえびとAをビニール袋に入れ、軽く混ぜ、冷蔵庫で1時間ねかす
- ④ 温めたフライパンにビニール袋の中身を全部流し込み炒める
- ⑤ えびに日が通ったら出来上がり

(お好みで最後にバターを入れると香りがよくなる)

- ⑥ お皿に盛り付け、パセリやバジル、ネギをかけて完成

\*おすすめは、大量のネギ！！



\*にんにくチューブでもできますが、やっぱりニンニクのみじん切りに使う方がgood！！

\*レモン汁はとても大事です