

カロリー
1人分
377Kcal

調理時間
15分

材料
2人分



簡単ガーリックシュリンプ

材料

海老
(ブラックタイガー)・10尾
にんにく・・・3片
オリーブオイル・・・大さじ1
クレイジーソルト・・・少々
バター・・・15g
乾燥パセリ・・・少々
小麦粉・・・適量
コショウ・・・少々
ベビーリーフ
(付け合わせ)・・・適量

作り方

- ① 海老は尾を残し、殻と背ワタを取り、クッキングペーパーなどで水気を切って小麦粉をまぶしておく。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて火をつける。
- ④ 油ににんにくの匂いがついたらバターを入れる。
- ⑤ バターが溶けたら海老を入れて炒める。
- ⑥ クレイジーソルト、コショウを加え、海老に火が通るまで炒める。
- ⑦ お皿に盛りつけ、乾燥パセリをかければ完成



豆知識

生のにんにくは、ビタミン、カリウム、食物繊維などの成分のほかに、特徴的な非栄養性機能物質と呼ばれる成分を含んでいます。また、強い抗菌、鎮静、解毒作用、疲労回復などに加え、胃液の分泌をよくし、胃腸を整えて食欲を増進させる働きがあるとされています。

Point

にんにくやバターは焦げやすいので火加減に注意してください。もっとコクが欲しい場合は、オリーブオイルをバター 15gに変更しましょう。