



2020年1月

## エビのレモンペロンチーノ風炒め（材料: 2人前）【CAND キッチン No.24】



### ～材料～

ブロッコリー	: 80 g
エビ	: 200 g
レモン	: 1/2個
とうがらし	: 2本
にんにく	: 10 g
オリーブオイル	: 大さじ1
イタリアンパセリ	: 2 g
塩	: ひとつまみ
砂糖	: 小さじ1

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 165 kcal
たんぱく質	: 20.6 g
脂質	: 5.7 g
炭水化物	: 7.7 g
食塩相当量	: 0.6 g

### ～手順～

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに、エビは殻をむいて背ワタを取り除いておきます。レモンは、2mm 間隔の半月切りにし、にんにくとイタリアンパセリはみじん切りにしておきます。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと唐辛子を加え、弱火で香りが立つまで加熱します。
3. エビとブロッコリーを加え、火が通るまで炒め、塩、砂糖、イタリアンパセリ、レモンを加えて、軽く炒め合わせる。
4. 最後に盛り付けで完成!!