



2021年1月

オマールエビのソテー（材料: 2人前）【CAND キッチン No.25】



～材料～

オマールエビ	: 300 g
茎ブロッコリー	: 100 g
カリフローラ	: 100 g
キャノーラ油	: 大さじ 1
市販のイタリアンソース	: 大さじ 2

～栄養成分～（100 g あたり）

エネルギー	: 230 kcal
たんぱく質	: 24.6 g
脂質	: 12.1 g
炭水化物	: 6.0 g
食塩相当量	: 1.3 g

～手順～

1. オマールエビの腕と胴体を切り離す。
2. 塩分濃度 1%の沸騰したお湯を張った鍋にオマールエビを入れて、3 分加熱し、取り出したら、氷水に漬けて急冷する。
3. 頭と胴体間の薄皮を包丁で切り、頭と胴体を切り離す。
4. 胴体を縦半分に切り、背ワタを取り除く。
5. フライパンに、キャノーラ油をひき、中火で蓋をして、火が通るまで 4 のオマールエビをソテーする。
6. 茎ブロッコリーおよびカリフローラは、好みの大きさにカットし、オマールエビと一緒にソテーする。
7. 5と6を盛りつけて、最後にお好みのソースをかけて完成!!