

レシピの 玉手箱

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ID 1631

No.182 エビの黄金焼き

華やかな
一皿に



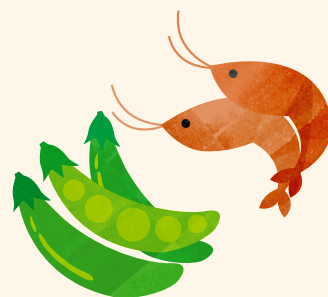
ひと口メモ

- エビの代わりに、イカでもおいしく作ることができます
- 冷めてもおいしいので、作り置きもOK

材料(2人分)

エビ …………… 6尾
オリーブオイル …… 小さじ2
卵黄 …………… 1個
ベビーリーフ ……… 50g
さやえんどう ……… 4本

↑ A ↓
マヨネーズ ……… 大さじ1
塩・こしょう ……… 適量



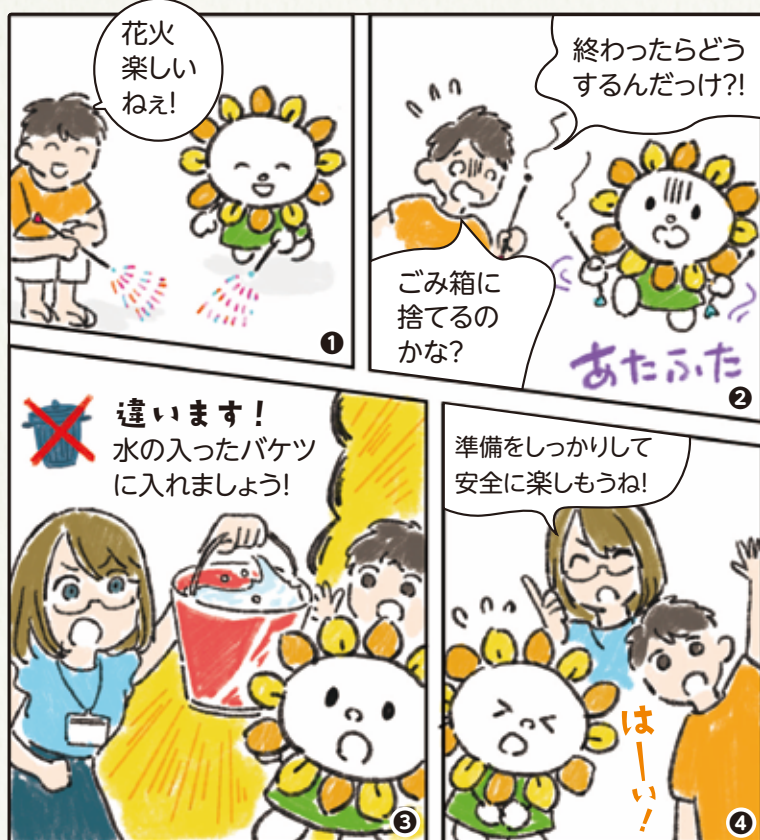
作り方

- ① エビの殻をむき、腹側から包丁を入れて開き水気をふき取り、軽く塩・こしょう(分量外)を振る
- ② 加熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①の両面をさっと焼く
- ③ 卵黄にAを加え、味を調える
- ④ ②の腹側に③を薄く塗り付け、オーブントースターで表面が乾くまで2～3分焼き、再度③を塗り、焦がさないように焼く
- ⑤ 皿に④とベビーリーフ、ゆでたさやえんどうを盛り付け完成

1人分の栄養価

エネルギー	156kcal	カルシウム	96.1mg
タンパク質	21.8g	食塩相当量	0.7g
脂質	7.7g		

あさひの 日記帳 花火やバーベキューの事故に気をつけて楽しい夏に!



☎ 消防本部予防課 ☎ 51-0379

行楽シーズンであるこの時期は、花火やバーベキューなど火を使うことが多くなり、誤った使用による事故が増加します。注意事項を守って楽しく夏を過ごしましょう。

花火は「安全に」楽しもう!

- 風が強いときは花火をしない
- 広い場所で行う
- 子どもだけで遊ばない
- 人や家に向けない
- 遊び終わった花火は水につける

バーベキューでは、カセットコンロ、着火剤、炭の処理に注意を

- カセットコンロ**
 - カセットガスボンベを近くに置かない
 - コンロを覆うような大きな鍋や鉄板を使用しない
- 着火剤**
 - 継ぎ足しを行わない
- 炭の処理**
 - 水の中に長時間浸けるなど、完全に消火するまでその場を離れない