

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

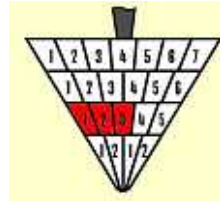
file 265

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ガーリックシュリンプ

(調理時間 約25分)



主菜3つ



レシピ提供：三沢市 在住

エネルギー	127kcal
タンパク質	21.4g
脂質	0.6g
塩分	1.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

エビ...	11匹
にんにく...	適当
ガーリックソルト...	適量
醤油...	適量
レモン汁...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に作れます。
ごはんのおかず、お酒のおつまみ
にもどうぞ!



作り方

- エビの背ワタを取る。
- エビの背中を切る。
- フライパンをあたためて、にんにくを少し炒めてからエビを入れる(強火)。
- エビが両面赤くなるまで炒める。
- 赤くなったらガーリックソルトを入れ、しょうゆとレモン汁を適量入れたら皿にうつして完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。