

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

えびを使った料理

おめでたい食材といえば「えび」ですね。おせち料理にも使える「えび」レシピをご紹介します。

材料(8尾分)

- えび…8尾
- ベーコン…4枚
- 塩…適量
- サラダ油…大さじ1/2

作り方

- ① えびは殻をむき、背わたをとる。熱湯に塩を加え、えびをゆでる。
- ② ベーコンを半分に切り、水気をきったえびに巻き付け、最後にパスタ(分量外)でとめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンに焼き色がつくまで焼く。

えびのベーコン巻き

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1尾あたり:約75kcal



山口市  
みきさん  
お弁当のおかずにも最適です。



これがおすすめ

材料(8本分)

- えび(ブラックタイガー)…8尾
- たけのこ…25g
- キャベツ…30g
- しいたけ…2枚
- 片栗粉…小さじ1/2
- 春巻きの皮…4枚
- 小麦粉…小さじ1/2
- 揚げ油…適量
- 塩こしょう…適量

作り方

- ① えびは殻をむき背わたをとり、丸まらないように腹側に切り込みを入れ、塩こしょうをふる。野菜はすべて細切りにし、塩こしょうし、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮にえび、野菜を置き、しっぽが皮の外にできるように包み、水(分量外)で溶いた小麦粉でしっかりとじる。
- ③ 180度の油で、きつね色になるまで揚げる。

これでもできます

ブラックタイガーえび特大(下ごしらえ済)  
凍 200g(10尾)  
本体価格 1,280円  
税込価格 1,382円



えび春巻き

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1本あたり:約107kcal



岐阜市  
雪ん子さん  
わが家は生協のバラ凍結えびを使用します。

えびのおつまみ2種

Time 参考調理時間:各約10分

Kcal 1人あたり:えびマヨ 約158kcal/ガーリックシュリンプ 約97kcal



多治見市 ピコママさん

えびマヨ

編集部より

えびの下ごしらえ…えびは殻をむき、片栗粉、塩と水少々で揉んでからよく洗います。

ガーリックシュリンプ

これがおすすめ

材料(4人分)

- えびマヨ
- えび(下ごしらえ済)…8尾
  - 片栗粉…大さじ1
  - サラダ油…大さじ2
- Aソース
- マヨネーズ…大さじ1
  - ケチャップ…大さじ1と1/2
  - レモン汁…小さじ1/2

- ガーリックシュリンプ
- えび(下ごしらえ済)…8尾
  - ガーリックパウダー…小さじ1/2
  - 塩こしょう…適量
  - オリーブオイル…大さじ1

作り方

- えびマヨ
- ① えびは水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
  - ② フライパンに油を熱し、えびを焼き、Aを加え絡める。

- ガーリックシュリンプ
- ① 袋に材料をすべて入れもみこむ。
  - ② フライパンを熱し、①を焼く。

大粒ブリッとむきえび  
凍 180g  
本体価格 498円  
税込価格 537円



えびしんじょ

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:約113kcal

瑞穂市 まかりさん



これがおすすめ

CO-OP  
大判はんぺん(鯛入り)  
蔵 110g(1枚)  
本体価格 118円  
税込価格 127円



材料(4人分)

- えび…4尾
- ゆでえび…4尾
- はんぺん…150g
- 絹ごし豆腐…50g
- むき枝豆…30g
- 片栗粉…小さじ1
- 顆粒だしの素…小さじ1/2

- 餡
- だし汁…200ml
  - A
- A
- 薄口醤油…大さじ1
  - 料理酒…大さじ1
  - みりん…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ① 豆腐を水切りする。えびは殻をむき1cm程度に切る。
- ② ボウルにはんぺん、豆腐を入れ、すりつぶすように混ぜ合わせる。なめらかになったら、むき枝豆、片栗粉、顆粒だしの素を入れ混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、ゆでえびを中央にのせたラップにおき丸め、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ④ 鍋にだし汁とAを加え火にかけ、さらに水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけ③にかける。