

スナップエンドウと 海老のマヨネーズソテー

伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

<主な材料(2人分)>

えび……………10尾
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
サニーレタス……………2枚
玉ネギ……………1/4個
スナップエンドウ……………6本

調味料A
マヨネーズ……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ1.5
牛乳……………大さじ1
レモン果汁……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

<作り方>

- 1 玉ネギはくし形切り、サニーレタスは一口大にちぎる。
- 2 スナップエンドウは茹でて色止めしておく。
- 3 えびは殻をむいて背ワタをとり、塩(分量外)と片栗粉(分量外)を揉みこみ、流水ですすぐ。水気をキッチンペーパーでおさえておく。
- 4 ボウルにAを合わせておく。
- 5 フライパンにサラダ油おおさじ1を熱して、玉ねぎを炒めて取り出しておく。
- 6 3に片栗粉をまぶし、同じフライパンにサラダ油大さじ1を熱して焼く。
- 7 4のボウルに焼けた6を入れてからめる。
- 8 皿にサニーレタスと玉ネギを盛りつけて、7のをせてスナップエンドウを盛りつけたら完成。



▶【エネルギー 293kcal、タンパク質 10.9g、塩分 1.0g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)