

魚介

焼く

洋食



エビとじゃがいものガレット

サクッとした楽しい口当たり。
じゃがいもとエビが新鮮なおいしさ。

エネルギー(1人分):194kcal/たんぱく質:13.1g/脂質:6.4g/炭水化物:20.8g/塩分:1.4g

材料(4人分)

無頭エビ	8尾	トマトソース	大さじ2	塩、こしょう	各適量
有頭エビ	4尾	サワークリーム	大さじ2	オリーブオイル	適量
じゃがいも	400g	あさつき	8本	バター	10g
コーンスターチ	大さじ1				

クッキングシート

【高血圧対策】

高血圧の主な原因に塩分のとりすぎがあります。じゃがいもやトマトに含まれるカリウムは、塩分を体から排泄して高血圧を防ぐ重要なミネラル。クリスマスや忘年会など、つつい飲み過ぎに、食べ過ぎになってしまいがちな食生活を、ご家庭で作るメニューで健康的に変えてみませんか。

【エビとじゃがいものガレット】

■ 作り方

① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、塩をふりかけてしんなりするまでおきます。



② 無頭エビは皮をむいて背わたを取り、細かく刻みます。

③ 有頭エビは頭の固い部分を取り、尾を残して皮をむいて背わたを取り、お腹に切り目を入れてラップで包み、たたきのばします。

④ 1.のじゃがいもと2.の無頭エビ、コーンスターチを混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。

⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、3.の有頭エビを落とし蓋で押さながらしっかり焼いて取り出しておきます。
※クッキングシートをのせて押さえると、エビが蓋にくっつきません。



⑥ 同じフライパンに4.を入れて5.の有頭エビをのせ、ヒーター火力4(中火)で押さえながらカリッとするまでしっかり焼き上げます。



Point!

IHクッキングヒーターはフライパンの底面から均一に加熱できるので、焼きムラがなくキレイに焼き上げることができます。



⑦ 6.の油をしっかりふき取って食べやすい大きさに切り、器に盛り付けてトマトソース、サワークリーム、あさつきを添えます。



Q&A

Q1 ガレットが崩れてしまいます。

A1 生地はじゃがいものでんぶんで繋がります。切ったじゃがいもは洗わず、塩をふってでんぶんを出します。

A2 フライパンの上で動かすすぎると崩れてしまいます。落とし蓋で押さえつけるように、しっかり焼き上げましょう。

