

「エビとしらすの豆乳クリームパスタ」

「エビとブロッコリーのオイスターソース和え」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

調理時間

約40分

2品を作る
合計の時間

地元で有名な食材を使用してみたいと思い、赤足エビ、サクラエビ、シラスを選びました。パスタのソースにエビの殻でとった出汁と煎ったサクラエビを使うことにより、マイルドに仕上がっています。シラスの塩味も加えて味わい良くなっています。



(創作者)

あき づき

わたる

秋月 渉さん

鈴木学園中央調理専門学校
静岡校1年



「エビとブロッコリーのオイスターソース和え」

主とする魚介類名：赤足エビ

材 料(サラダ2人分)

エビ…………… 10尾	砂糖…………… 小さじ1
ブロッコリー …… 150g	酒…………… 適量
マヨネーズ …… 大さじ2	塩、片栗粉…………… 少々
オイスターソース ……	
大さじ2	

* * * * * 作り方 * * * * *



①エビの背わたを取り、酒と塩でもみこみくさみを取り水で洗う。

②鍋で水を沸かし、ブロッコリーをゆでる。

③エビに片栗粉をまぶす。

④エビを揚げ焼きにする。

⑤マヨネーズ、オイスターソース、砂糖を混ぜる。

⑥ブロッコリーをザルにあげ水気を取る。

⑦エビとブロッコリーとソースを合わせる。

⑧冷蔵庫に入れ冷やす。

⑨皿に盛り完成。

