



エビマヨ

材料 1人前

エビ	50g<5尾> (80g<8尾>)
片栗粉	5g (大さじ1弱)
マヨネーズ	小さじ2 (大さじ1)
ケチャップ	小さじ1

生クリーム	2.5g (小さじ2/3)
マスタード	少々
砂糖	小さじ1 (小さじ1と1/2)
油	小さじ1 (小さじ1と1/2)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 海老のせわたを取り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 マヨネーズ、トマトケチャップ、生クリーム、砂糖、マスタードを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ、エビを炒める。
- 4 フライパンに混ぜ合わせた調味料を加えて、軽く炒めて完成。