



海老のよっぱらい蒸し焼き



調理時間
15分

カロリー
111kcal

塩分
1g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(4人分)

海老(殻つき)	12尾
にんにく(みじん切り)	大さじ4
サラダ油	大さじ2
紹興酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	少々
香菜	適量

作り方

1. 鍋にサラダ油とにんにくを入れて**中火**で加熱し、にんにくに色がつき始めたら**弱火**にし、焦がさないようにきつね色になるまで炒め、紹興酒、しょうゆ、砂糖を入れて、軽く煮詰めて火を止め、いったん取り出す。
2. (1)の鍋に海老を並べ、取り出しておいた(1)のソースをかけてフタをし、**中火**にかけて沸いてきたら**弱火**にして2~3分加熱する。お好みで香菜を添える。

アドバイス

- ・ にんにくはみじん切りにしておく。
- ・ 海老は殻をむき、背中に深く包丁で切り込みをいれて背わたもとっておく。