

海老のセロリ蒸し オレンジ風味

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<158Kcal>

🌿 材料 (2人分)



海老	10尾
塩、酒	少々
セロリ	1本
塩	小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ1/2
オレンジ	1/2個
酒	大さじ1
塩、こしょう	各少々

🌿 作り方

1. 海老は殻をむき背中から包丁で切り込みを入れて背わたを取り、塩、酒を少々ふり、しばらくおく。その後ペーパーで水分をふきとる。
2. オレンジは洗って皮、果汁にわけ。皮は白い部分を包丁で取り除き細切りにする。セロリは筋をとり斜めスライスにする。
3. 1の海老を酒大さじ1とオレンジの果汁に漬け込む。(約10分)
4. ボウルにセロリ、オレンジの皮、塩小さじ1/3、オリーブオイルを入れて、手で軽く混ぜてしばらくおく。
5. 鍋全体に4を並べ、さらに3の海老と果汁入れる。フタをして中火にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして加熱する。(約3~4分)
6. 5の海老を取り出し、器に盛りつける。残ったソースを少しとろみがつくまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえ、海老、セロリの上にかける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆セロリはなるべく火が通りやすくするために薄くスライスする。
- ◆オレンジは皮も使うので、しっかり洗う。
- ◆酒を紹興酒に変えるとソースに一段とコクが出る。