

味付け簡単!

海老とズッキーニのオーロラ炒め



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ソースは加熱しすぎると分離してしまうので、
火を止めてから加えて余熱で温めるのが◎

材料(2人分)

むき海老……………150g
塩、酒……………少々
ズッキーニ……………1/2本
ミニトマト……………5個
油……………大さじ1/2

A
マヨネーズ…大さじ2
ケチャップ…大さじ2
おろしにんにく…少々
ブラックペッパー…少々

- 1 むき海老は背ワタを取り、塩、酒をふってもみ込む。
- 2 ズッキーニは1cm厚さの輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、ズッキーニを焼く。
焼き目が付いたら1へ加えて火が通るまで炒める。
- 5 ミニトマトを加えさっと炒めたら火を止める。
3を入れ、ソースを全体に絡めたら皿に盛る。