

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

料理名  
**かぶと小えびのソテー**



コンセプト  
  
焼いてみると、またおいしい

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分)
かぶ 塩 こしょう オリーブ油 さくらえび(素干し)  サラダ菜	中3個 小さじ1/6 少々 小さじ2 10g  4枚	①かぶは茎を1cmほど残したところで葉を切り、皮をむいてくし型に切る。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、さくらえびを片側に②のかぶを片側に入れて焼く。 ③かぶの片面が色よく焼けたら、裏返して焼く。 ④両面が焼けたら塩、こしょうを少々ふる。 ⑤皿にサラダ菜をしき、かぶとさくらえびを盛り付ける。

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- ・さくらえびの代わりに、小女子やちりめんじゃこでもおいしくできます。
- ・かぶをズッキーニにしてもおいしいです。
- ・さくらえびに塩分があるので、塩は様子を見て入れて下さい。
- ・くし型にカットしたかぶで作るソテーは、おもてなしの前菜料理にピッタリ！

--	--	--