



Nº.01 ハーブの香る食卓



Recipe 01

えびの香草パン粉焼

自家製の香草パン粉をのせて、こんがり焼き上げて。
爽やかに香るハーブが、とろりと甘いエビを引き立てます。



材料 (4人分)

- 有頭エビ 4尾
- 塩こしょう 各少々
- マヨネーズ 小さじ4
- オリーブオイル 小さじ4
- * 香草パン粉 (つくりやすい分量)
- パン粉 100ml
- タイム 2枝
- イタリアンパセリ 2枝
- にんにく 1片
- 粉チーズ 大さじ3
- レモン 1/4個

作り方

1. 有頭エビは殻つきのまま背中から包丁を入れて開き、背わたを取る。
3%の食塩水(分量外)で洗って水気を拭く。
2. 1.に塩こしょうをふり、マヨネーズをぬる。
3. 香草パン粉に使うタイム・イタリアンパセリ・にんにくをみじん切りにし、残りの材料と混ぜる。
4. 2.に3.をのせてオリーブオイルをかけ、アルミホイルで覆う。
オーブントースターで7分焼き、アルミホイルを外して焼き色がつくまで熱する。レモンを添えて完成。



1.
食塩水で洗うことで、エビの臭みや汚れが取れます



2.
マヨネーズが隠し味になり、コクとまろやかさがアップ

Point

香草パン粉は密閉できるビニール袋に入れ、冷凍保存できます。