

くらしの炎

炎でかんたんクッキング

▶ レシピ「タンドリーシュリンプ&グリル野菜」

特集

▶ 夏の電気代、気になっていませんか？

企業さま紹介

▶ 有限会社エムズコーポレーション(Euro-29 SPIRAL)

読者プレゼント

▶ 「牛はらみステーキ」お食事券



タンドリーシュリンプ & グリル野菜

暑さで食欲が落ちがちな夏にうれしい、スパイス香るタンドリーシュリンプ！魚焼きグリルを使えば、コンロの前に長く立つことなく短時間で高温調理ができます。彩り野菜も一緒にとれて、無理なく元気をチャージできる一皿です。



●材料 (2人分) 約149kcal (1人分)

- 〈タンドリーシュリンプ〉
- えび 大8~10尾
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 ふたつまみ

- 【A】
- プレーンヨーグルト 大さじ3
- カレー粉 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- はちみつ 小さじ1
- トマトケチャップ 小さじ1

調理時間*
約20分
※漬け込み時間は除く

- 〈グリル野菜〉
- パプリカ 1/2コ
- ズッキーニ 1/2本
- エリンギ 1本
- サラダ油 大さじ1
- 塩、コショウ 適量



●作り方

1 えびは殻を剥き、背に切れ目を入れて背ワタを取り除く。ボウルに入れて片栗粉と塩を絡め、水を2~3回換えながら洗い流す。キッチンペーパーに挟んで水気をふき取る。



2 【A】をポリ袋に入れてよく混ぜ、1のえびを加えて軽く揉み込み、15分ほど漬けておく。



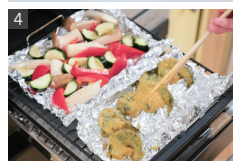
💡えびは【A】に、15分~ひと晩漬けてもおいしく作れます。事前に漬けて冷蔵庫で保存しておくとも手早く作れます。

💡お子さまや辛みが苦手な方は、【A】のカレー粉を小さじ1まで減らして作りましょう。

3 パプリカはヘタと種を除いて縦1cm幅に切った後、斜め半分に切る。ズッキーニは7~8mm厚さの半月切りにする。エリンギは長さを半分に切り、4~6等分の放射状に切る。ポリ袋に入れて、サラダ油と塩、コショウを絡める。



4 グリル網にアルミホイルを敷き、奥にグリル野菜を並べる。手前に2のえびをのせ、**両面焼きグリル**上下強火で6~7分焼く。



💡付け合わせのグリル野菜を同時に焼くことで、時短&省エネになります。
💡片面焼きの場合は、強火で片面4分ほど焼き、ひっくり返して3~4分焼いて火を通しましょう。

5 皿にグリル野菜とえびを盛り付ける。



ガス局料理教室に参加してみませんか？

親子教室も開催しています！詳しくはガス局ホームページをご確認ください。

仙台市ガス局 料理教室