



一人分の
エネルギー
360kcal

一人分の
塩分
2.6g

黒あわび茸と 足赤エビの胡桃焼き

作り方

- ① くるみ、たまねぎ、きのこは全てみじん切りにする。
- ② フライパンにバター10gを溶かし、たまねぎ、きのこをソテーする。
塩、こしょうで味付けし、残りのバターを溶かし、パン粉、刻んだくるみを混ぜ、バットに広げ冷ます。
冷めたら、30gずつに分けておく。
- ③ 足赤エビをむき身にし、一口大にカットして、塩、こしょう、小麦粉を薄くまぶしてソテーし、白ワインで香りをつける。
- ④ ③を②で包み、パン粉をまぶし180°Cオーブンで10分ほど焼く(この時、エビの頭も一緒に焼く)。
- ⑤ 器に盛り、ソテーしたズッキーニ、チャービルを添える。

材料 (4人分)

足赤エビ	200g
くるみロースト	20g
しいたけ	20g
黒あわび茸	20g
山えのき	20g
たまねぎ	10g
パン粉	10g
無塩バター	25g
塩	適量
こしょう	適量
白ワイン	大さじ1
チャービル	少量
ズッキーニ	少量
小麦粉	少量