【レシピ】エビとズッキーニのガーリックソテー

【作り置きレシピ】エビのアンチョビ ガーリック炒め

こんにちわ~(*^o^*)

今日は夏が旬の野菜、ズッキーニを使ったビールに合うおかずの紹介です♫

材料（２～３人分）

・ブラックタイガー（中～大サイズ）・・・１０尾～１２尾
・片栗粉、塩、酒（下処理用）・・・各適量
・ズッキーニ・・・１本（大きければ1/2本）
・にんにく・・・２かけ
・アンチョビペースト・・・小さじ1/2程度（アンチョビの塩分量による）
・オリーブオイル・・・大さじ２～３
・塩胡椒・・・各適量
・白ワイン（酒可）・・・大さじ２～３
・(お好みで)鷹の爪・・・１本
・(お好みで)レモン(くし切り)・・・１/４個

ズッキーニと海老のアンチョビ ガーリック炒め の作り方

①えびは殻をむき、背側に包丁で切れ目を入れ、背わたを取り、下処理用の片栗粉（大さじ２）と塩（小さじ１）、酒（大さじ２〜３）を加えて優しく洗い、水で汚れを洗い流してキッチンペーパーで水気をとる。塩胡椒をして下味をつける。

② ズッキーニは8mm幅の輪切りにし、大きければさらに半分の半月切りにする。にんにくはみじん切りにし、鷹の爪は半分に切り、種は取り除く。

③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪入れ弱火にかけ、にんにくの香りが出たら、アンチョビとズッキーニを加えて中火で３分ほど炒める。ズッキーニが少し透明になってきたら、エビも加える。

□ □□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□

□□

□□

□□

□□

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□BLOG□□□□□□□□□□

□□