

## 8月5日 ガーリックプロウン by maiko saito



夏は手早くサッと料理に限ります。  
エビをふんだんに使ったmaiko先生の簡単おもてなしレシピです。  
フライパンひとつで手軽にできますよ。お試しくださいね！



～材料～(2人分)

ブラックタイガー 8尾

A :にんにく片、玉ねぎ1/4個(それぞれみじん切)  
B :カレー粉 大さじ、ターメリック 大さじ1/2

オリーブオイル 大さじ、生クリーム 1/2カップ  
白ワインor酒 大さじ 塩・こしょう 少々

1. エビの皮をむき、背わたを取り、包丁を入れ、塩コショウする。
2. フライパンにオイルをひき、1)をさっと炒め皿に取り出す。  
(手軽にやるなら [クリステルの ノスティック](#)がおすすめ。取っ手を取ってテーブルにそのまま出してもOK！)
3. 2)のフライパンで、Aを炒め、透き通ってきたらBを加えて炒める。全体がなじんだら、白ワインもしくは酒を加え、よくアルコールを飛ばしてから、生クリームを加え、塩コショウで味をととのえ、ソースを作る。
4. エビを3)に戻し、ソースを絡ませたら出来上がり！

### MAIKOメモ

エビ料理って、とかく衣をはおいがち。フライ、天ぷら、エビチリ等々。エビ大好き、でもカロリーが気になるという人におすすめなのが、このガーリックプロウン。エビのプリプリ感とガーリックの香りで、いくらでも食べれそう。冷えた白ワインと一緒にいかが？

～おすすめアイテム～

\*詳細は画像をクリックして下さい。

クリステル  
ノスティックフライパン

