



<http://kazusa-aisai.net/>

みつ葉とエビのマヨネーズ炒め

材料 (4人分)

みつ葉	200g
むきエビ	10尾
シメジ	100g
ニンニク (みじん切り)	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
しょう油	大さじ1/2
七味唐辛子	少々
サラダ油	適宜
塩・こしょう	適宜

作り方

- ① みつ葉は4cm位の長さに切り、しめじは小房にほぐす。エビは2枚にスライスし、塩・こしょうで軽く下味をつける。
- ② フライパンに薄くサラダ油をひき、マヨネーズ1/3量とニンニクを入れて香りを出し、エビとシメジを炒める。
*水分が出てしまうので、あまり動かさず焼くようなイメージで。
- ③ 再びマヨネーズ1/3量を足し、茎、葉の順に加えて手早く炒める。
*少ししんなりし始めたらOK！あまり炒め過ぎないように。
- ④ しょうゆ、残りのマヨネーズ1/3量と七味唐辛子、塩・こしょうで味を調える。