



<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）	大きじ 1
マヨネーズ	大きじ 3
しょう油	大きじ 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 4 cm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ならOK！あまり炒め過ぎないように。
- ⑥ 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。