

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

海老とナッツの彩り野菜炒め



材 料 【材料：4人分】

- むきエビ…150g
- A
 - 塩…少々
 - 片栗粉…大さじ1
- B
 - 塩・こしょう…少々
 - 卵白…大さじ1
 - サラダ油…大さじ1
- にんにく…1片
- アスパラガス…2本
- 玉ねぎ…1/2個
- 赤パプリカ…1/2個
- マッシュルーム…2個
- コーン（缶）…70g
- ミックスナッツ…60g
- バター…40g
- こしょう…適量
- ライム…1/6個



作り方

- ① むきエビと A をボウルに入れて混ぜ合わせ、流水で洗い流して水気を切る。
- ② ①をボウルに入れ、B の塩・こしょう、卵白、サラダ油を順に加え、加えながらよく揉みこむ。
- ③ にんにくはみじん切りにする。アスパラガス、玉ねぎ、赤パプリカ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ライムはくし切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ④ フライパンにバターを入れて、弱火から中火で加熱する。溶けたら、にんにくを加えて炒める。香りがしたら、②を加えて中火で4、5分焼く。
- ⑤ ④にミックスナッツと③の野菜、マッシュルームを加え、火が通るまで炒める。最後にコーンを加える。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、絞ったライムをかけ、こしょうをふる。