



セロリとえびの レモンソテー

香りと食感を楽しむ～セロリレシピ①

セロリとえびのレモンソテー

材 料 (2人分)

セロリ 1本
むきえび 180g
黄・橙パプリカ 各1/8個
オリーブオイル 小さじ1
レモン 1個
塩こしょう お好みで
★にんにくチューブ 1cm
★だしパック(中身) ... ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用

- ① セロリは筋をとり、葉はざく切り、茎は幅を半分に切ってから0.5cmの斜め薄切りに。パプリカは縦半分に切り短冊切りにする。むきえびは背ワタを取り、ペーパータオルで水気を取る。
- ② レモンは1/2個分を2mm厚さの輪切りにして黄色い皮を取り除く。残りのレモンは果汁を絞る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、むきえびを動かさないように焼く。
- ④ ③に焼き色がついたら、セロリの茎とパプリカを入れて炒める。
- ⑤ セロリの茎が透明になったら葉を加え、★を混ぜ合わせて火を止める。レモン汁(大さじ1くらい)を加えて混ぜる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調えて、皿に盛りつけレモンを飾ってできあがり♪

コ・ポイント

- えびは動かさずに焼くときれいに焼き色がつきます。
- セロリは火の通りを気にせず、パパッと手早く調理します。
- えびに火が通ったら、後は強火でサッと炒めて仕上げると野菜のシャキシャキ感が残って歯応えを楽しめます。