

エビマヨ

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：142kcal/食塩相当量：1g]

今やエビチリと肩を並べる定番料理。プリプリ感をご堪能あれ！



材料（6人分）

アスパラガス	5本
セロリ（筋を取る）	1/2本
海老：殻付（1尾：約15g）	30尾
<材料a>	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉A	大さじ3
卵白	1・1/2個
片栗粉B	大さじ3
<材料b>	
マヨネーズ	大さじ3
コンデンスミルク	大さじ1・1/2
牛乳	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ2

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2~3分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

下ごしらえ

- ・アスパラガスはガクと下の固い部分を取る。
- ・海老は尾を残し、殻と背わたを取る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にアスパラガスとセロリをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、冷水に取って粗熱を取り、水気を取って幅1cmの斜め切りにする。
3. 海老は<材料a>で下味をつけ、片栗粉Aをまぶす。
4. 卵白を泡立てて片栗粉Bを加えて泡を消さないように混ぜ合わせ、3の海老に絡める。サラダ油（分量外）を引いた20mmのホテルパン1枚に並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えて和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆作り方4で卵白の衣をつけたら手早く作業を進めないと、泡が消えて衣がしぼんでしまう。
- ◆マヨネーズの和え衣の量は海老の大きさによって加減をすること。