

## エビとじゃがのガーリック炒め

### 材料 (2~3人分)

えび(冷凍でOK)10尾ほど

じゃがいも 2~3個

ブロッコリー1/2株ほど

#### ■ 調味料

オリーブオイル大さじ4

にんにく(みじん切り)3片

唐辛子(輪切り)適宜

ハーブソルト(なければ塩でOK)

ふたつまみほどからお好みで増量

こしょう2振りほど



### 作り方

- 1 えびは背わたを取り、下処理をする。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、ゆでる。ブロッコリーは小房にわけ、固めにゆでる。
- 2 ボールにすべての調味料を入れて混ぜ、えび、じゃがいも、ブロッコリーも加えてなじませる。
- 3 熱したフライパンで、えび、じゃがいも、ブロッコリーを炒める。
- 4 えびに火が通ったら、ボールに残ったオイル、にんにくを加え、軽く炒めたらできあがり！

### コツ・ポイント

塩をしっかり効かせて下さい！

レモンを絞ってもおいしいです！

じゃがいもとブロッコリーの下ゆではレンジでも。殻付きのえびならもっとおいしい♪

下ゆでと、あらかじめ具材にオイルをなじませることで、長時間の加熱を避けています。