

A4(210mm×297mm) 巻三つ折りクロス二つ折り 中面(内側)

97mm (内側に折り込む面)

100mm

100mm

105mm

105mm

谷折り

にんじんソースで彩りキレイ! ゆきエビの「カルパッチョ」



エネルギー 213kcal
塩分 1.3g
調理時間 20分
※約1人前当たり(熱量/塩分量)

材料(4人分) 分量

■ ゆきエビ	1パック(10尾)
■ にんじん	中1本
■ オリーブ油	大さじ3
■ レモン汁	1/2個分
★ ■ 米酢	大さじ1
■ 塩	小さじ1
■ 粗挽きこしょう	小さじ1/2
■ かいわれ大根	1/2パック
■ アボカド	1個
■ ミニトマト	6個

作り方

- ①. にんじんはすりおろして★の調味料を合わせ、ソースを作っておきます。
- ②. かいわれ大根は半分の長さに切り、アボカドは縦2つ割りにして3mm幅に切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ③. ゆきエビは殻をむいて背開きにし、②のかいわれ大根を巻いて、つまようじで留めます。
- ④. 器に①のソースをひき、②と③の具を並べたらできあがりです♪
好きな具材を足してどうぞ!

おもてなしにもぴったり! ゆきエビの「ふわふわソーセージ」



エネルギー 85kcal
塩分 0.8g
調理時間 25分
※約1人前当たり(熱量/塩分量)

材料(4人分) 分量

■ ゆきエビ	1パック(10尾)
■ 卵	1個
■ 生クリーム	50cc
■ 塩	小さじ1/2
■ こしょう	小さじ1/4
■ 粒マスタード	お好みで

作り方

- ①. ゆきエビは殻をむいておきます。
- ②. ミキサー(もしくはフードプロセッサー)に①と卵と生クリームと塩とこしょうを入れて、攪拌します。
- ③. ②をラップの上に細長くのせ、キャンディ状に包みます。
- ④. 沸騰したお湯の中に③をそっと入れ、ごく弱火で約10分火を通します。
- ⑤. ④を冷まして器に盛ったらできあがり♪
お好みで粒マスタードを添えてどうぞ!

春雨の衣がパリパリ楽しい! ゆきエビの「磯辺えびフライ」



エネルギー 264kcal
塩分 1.3g
調理時間 25分
※約1人前当たり(熱量/塩分量)
(炊飯時間を除く)

材料(4人分) 分量

■ ゆきエビ	1パック(10尾)
■ 春雨	100g
■ 焼き海苔	1枚
★ ■ 卵	1個
■ 冷水	50cc
■ 薄力粉	1/2カップ
■ 揚げ油	適量
★ ■ 抹茶	大さじ1
■ 塩	小さじ1

作り方

- ①. ゆきエビは殻をむき、細かく切った海苔で巻いておきます。
- ②. 春雨はキッチンばさみで1cm~2cmの長さに切ります。
- ③. ★の材料を全部混ぜます。
- ④. ①のえびを③にくぐらせ、②の衣をまぶして中温の油でカラリと揚げます。
- ⑤. ★を混ぜた抹茶しおをかけたらできあがりです♪