



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



エビのバターピラフ

エビは、豊かな国でたくさん食べる傾向があるため、エビの集まるところがもっとも繁栄している国といわれ、古くは古代ローマ、近代ではイギリス、アメリカ、日本などが上げられます。



1人分
509kcal

材料 (4人分)

エビ	250g
生しいたけ(石づきを取り薄切り)	4枚
玉ねぎ(みじん切り)	1個
にんにく(みじん切り)	2片
青ねぎ(小口切り)	8本
バター	大さじ4
しょうゆ	少々
塩・こしょう	各少々
ごはん	700g

●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①エビに塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ②耐熱皿にエビ、生しいたけ、玉ねぎ、にんにくを入れ塩・こしょうをし、ラップをしてレンジで5分加熱します。
- ③耐熱ボウルにご飯を入れ、かるくラップをして3分加熱し②とバターを混ぜ、ラップなしで3分間加熱、しょうゆをかけて味を調べ、青ねぎを散らします。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>