

アカシャエビとジャガイモのサラダ



エビの唐揚げでおなじみのアカシャエビを可愛いキューブサラダでいただくレシピ。エビの頭を取るのに、頭は捨てずに唐揚げにして、もう一品、おつまみとしてテーブルへ。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

アカシャエビ	20尾
酒	大さじ1
ジャガイモ	1/2個
キュウリ	1/2本
ニンジン	1/4本
【A】	
マヨネーズ	適量
塩・コショウ	少々
キャベツ	適量

下ごしらえ・準備

ジャガイモ、ニンジンは5mm角に切り、少量の水を入れて電子レンジで2分加熱します。キュウリも5mm角に切っておきます。キャベツは千切りに。

作り方

- 1 アカシャエビは頭を取って殻をむき、背ワタを取り、酒をふって電子レンジで2分加熱します。
- 2 1とジャガイモ、ニンジン、キュウリ、【A】を混ぜ合わせます。
- 3 千切りしたキャベツに2をトッピングしてできあがり！



居酒屋の定番メニューとして、塩ゆで、唐揚げなどでポピュラーなアカシャエビ。選び方のポイントは頭の黒ずんでいないもの。加熱すると赤くなり、旨味が増します。エビは全般的に高たんぱく、低脂肪、低カロリーでダイエット向き。また、エビの色素であるアスタキサンチンは、活性酸素による諸疾患の抑制効果が注目されています。