

クルマエビの香草焼



クルマエビを香草焼きするなんて、かなり贅沢なレシピですが、ほかのエビにも応用できるおいしいイタリア料理風の調理方法をお教えます。シッポまで香ばしくいただけて、ポーノ！

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

クルマエビ 4尾
レモン 少量

【A】

オリーブオイル 大さじ1
パセリ 1本
ニンニク 1片

【B】

パン粉 大さじ1/2
粉チーズ 適量

作り方

1 クルマエビの背中に【A】をのせ、【B】をふりかけてオーブントースターで3分くらい焼きます。

2 お皿に盛り、レモンで飾ります。

下ごしらえ・準備

クルマエビは背開きして、ワタを取り除いておきます。

パセリ、ニンニクはみじん切りにします。



長いひげや腰が曲がっているように見えることから長寿を祝う縁起物で、おせち料理には欠かせませんね。高たんぱくで低脂肪、低カロリーとダイエットに最適な食材です。エビ類の色素であるアスタキサンチンは、活性酸素の作用による諸疾患の抑制等の効果が注目されています。また、多く含まれるタウリンは、血圧の調整やコレステロールの排出等の働きがあると言われています。