

**エビマヨの温野菜サラダ 改良版!** ※作り方を改良して、動画の時よりもおいしくなったよ。

**【材料：4人分】**

- <エビの下処理> ●エビ 10匹 ●片栗粉 大さじ1 ●塩 小さじ1  
 <下味> ●塩 少々 ●コショウ 少々 ●酒 少々  
 <衣> ●小麦粉 適量  
 <炒める> ●ニンニク 1片 ●赤唐辛子 1本 ●サラダ油 大さじ1  
 <温野菜> ●ジャガイモ 1個 ●ニンジン 1/2本 ●ブロッコリー 1個 ●サラダ菜 1袋 ●ミニトマト 6個ぐらい (お好みの野菜何でもOK) ●塩、酢、サラダ油 各小さじ2  
 <マヨソース> ●マヨネーズ 100g ●練乳 大さじ 1.5 ●牛乳 大さじ3 ●白だし 大さじ 1.5 ●白コショウ 少々



**【作り方】**

1. まずはエビの下処理から。エビはカラをむく。背ワタと腹ワタを楊枝で取る。



エビをボウルに入れて、片栗粉と塩をまぶす。



流水で洗うと黒い汚れが落ちて臭みが取れる。



エビの水気をふいて、塩、コショウ、酒をふっておく。

2. 次は温野菜を作る。ジャガイモは皮をむいて、一口大に切る。ニンジンも半口大に、乱切りにする。ブロッコリーも食べやすい大きさに切る。

3. 鍋に水 2l を沸かして、塩、酢、サラダ油を入れる。野菜は堅そうなものから入れる。まずはニンジン。しばらくして、ジャガイモ。ニンジンとジャガイモを竹串で刺して、柔らかくなったら、最後にブロッコリーを入れて、あと1分茹でる。



4. 1分後にザルに上げて、水気を切り、生野菜と一緒に皿に盛っておく。



5. 次はマヨソースを作る。マヨネーズ、練乳、牛乳、白だし、コショウを混ぜる。

6. ニンニクはスライス。唐辛子は2つに切って、タネを取っておく。フライパンに油をひき、ニンニクと赤唐辛子を炒め、こんがりしたら、油は残して、ニンニクと唐辛子を取り出して、5のマヨソースに加える。(ニンニクは取り出した方が焦げすぎない)

7. バットに入れた小麦粉をエビにまぶす。



8. 6のフライパンに並べ、両面カリッとするまで炒めたら、エビを取り出しておく。マヨソースと混ぜない方がエビがカリッとして、おいしい。



9. 8のフライパンにマヨソースを入れて温める。ここで、ニンニクやエビのうま味をマヨソースにしっかりと混ぜ込む。



10. 器の温野菜の上にエビをのせ、マヨソースをかければ完成

