

しまえびの味噌汁としまえびのサラダ



◎えびの頭も使えるので、もったいないと感じ味噌汁も作ってみました。



<材料> 4人分

○サラダ

- ・しまえび 8匹
- ・ブロッコリー 3房
- ・卵 1/2個
- ・ミニトマト 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・塩コショウ 少々

○味噌汁

- ・しまえびの頭 8匹
- ・味噌 15g
- ・かつおぶし 0.5g
- ・ねぎ 6g
- ・水 200g

<作り方>

○サラダ

- ① ゆで卵を作る（塩と酢を入れ沸騰したお湯で8分ゆでる）。冷めてから、くし形に切る。
- ② ブロッコリーを解凍し、ひと口サイズに切る。
- ③ ゆで卵・ブロッコリー・皮をむいたしまえびをマヨネーズで和え、塩コショウをする。
- ④ 最後にミニトマトをそえてでき上がり！！

○味噌汁

- ① しまえびの頭をオーブンで30分焼く。
- ② 200mlの水の中にしまえびを入れ、沸騰したらかつおぶしを加える。
- ③ みそを加えて、ねぎを散らし完成！！

