

エビのマヨネーズ炒め

材料（10人分）

エビ	570g
塩	1g
酒	15g
片栗粉	10g

オイルスプレー 適量

<マヨネーズソース>

マヨネーズ	}	A	110g
練乳			35g
ケチャップ			30g
牛乳			30g
濃口醤油			15g
トウバンジャン			5g
レモン汁			5g



※1/2ホテルパン1枚：7人分



<調理データの目安>

- 熱風モード
- 190℃・8分

<作業手順>

1. エビの殻をむき、背ワタをとる。分量外の塩と片栗粉を加えてよく揉み、流水で洗って臭みを抜く。
2. 1の水気を拭き、塩、酒、片栗粉の順に下味をつける。
3. Aを合わせて味を調える。
4. オイルスプレーしたアルミテフロンパンに2を並べる。さらにオイルスプレーを吹きかける。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱後、5と3を混ぜ合わせる。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	157kcal
タンパク質	13.0g
脂質	9.1g
塩分	0.9g