

エビとじゃがいものしそマヨ明太

●材料（2～3人分）

むきエビ（中）	200g（15尾位）
塩、コショウ	少々
酒	大さじ1
ジャガイモ	2個
片栗粉	適宜
油	大さじ1

明太子	50g（1～2筋）
大葉	5枚
マヨネーズ	大さじ3



●作り方

- 1 むきエビは、酒、塩、コショウを加えて10分ほど置く。
じゃがいもは、一口大に切り、500Wのレンジに3分ほどかける。
※くしが通るくらいに時間調整してください。
大葉は千切り。明太子は薄皮を外しておく。
- 2 ボウルに明太子、大葉、マヨネーズを入れてよく混ぜておく。
- 3 フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶしたエビとレンチンしたじゃがいもを転がしながら炒める。火が通ったら2と和え、器に盛り付ける。

和ハーブ「しそ」

しその香り成分は、鼻から入って嗅覚神経を刺激し、脳を経由して胃に伝わり、胃液の分泌を促し、胃の働きを活発にするため、食欲が低下しがちな暑い夏におすすめのハーブです。

冷ややっこやそうめん、サラダなどに刻んで加えたり、お刺身や肉巻きなどにすれば、タンパク質との相乗効果で免疫力アップや体づくりにも役立ちます。しその殺菌効果や防腐効果を利用し、お弁当に梅しそおにぎりやしそ入りの漬物を入れるのも良いでしょう。

しそは、昔から薬味としてなじみのある和ハーブです。しそを添えたり、レシピに加えるだけで爽やかな香りが食卓に広がります。暑い夏に爽やかなしその香りを加えてレシピをアレンジしてみませんか。