

# ほぶ丸のシーフードイタリアン



## 材料(4人分)

ほぶ丸 (フルーツパプリカ)	…	5個
むきエビ	…	70g
酒	…	小さじ1
オリーブオイル	…	適量
粗挽きコショウ	…	少々
A-coop ほめられ酢	…	大さじ2

## 作り方

- 1) ほぶ丸はヘタと種を取って乱切りにし、むきエビは背ワタを取って酒をもみ込んでおく。
- 2) フライパンにオリーブオイル(大さじ1)をひき、①のエビを焼いて取り出す。
- 3) ②のフライパンで①のほぶ丸をサッと炒め、完全に火が通る前に取り出す。
- 4) ②と③、オリーブオイル(大さじ1/2)、粗挽きコショウ、A-coopのほめられ酢を和えたらできあがり。



冷やして食べても美味しいよ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

