

ガーリックシュリンププレート

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
サフランライス	5g	めし（混ぜ込みの場合）	200 g
尾付きムキエビ	5 尾	米（炊飯の場合）	100 g
きざみにんにく	1g	水（炊飯の場合）	いつもの量
玉ねぎ	12g	油（炊飯の場合）	3.5 g
あわせたれ	8.2g	料理酒	8g
オリーブ油	5g		
バター	2.5g		
レッドキャベツ	5g	サニーレタス	1/20 束
レモン	1/8 個	パセリ粉	

<作り方>

①【サフランライスを作る】

『混ぜ込みの場合』

ボウルなどに炊きあがったごはんを入れ、サフランライスの素を加え均一になるように混ぜ合わせる（水で少し溶かすときれいに混ざります）

『炊飯の場合』

- (1) 無洗米・水を計量し、30 分ほど浸漬する（普段と同じ要領です）
- (2) (1)に、サフランライスの素・油を加え軽く混ぜ、炊き上がり後、15 分ほど蒸らしてからよく混ぜる

【ガーリックシュリンプを作る】

- ②尾付ムキエビに、料理酒をかけて 30 程度置いておく
- ③②水気をきり、片栗粉をつけ、揚げる
- ④鍋にオリーブ油をしき、きざみにんにくを加え、香りがでてきたら、玉ねぎを加え、最後にあわせたれを加え、火を消す
- ⑤④にバターを加えて溶かし、②エビを加え、絡ませておく

【野菜の準備】

- ⑥サニーレタスは、洗って一口大カットしレッドキャベツと混ぜ合わせておく
- ⑦レモンは 1/8 カットする

<盛りつけ・提供>

- ⑧写真を参考に、サニーレタス・レモンサフランライス・海老 5 尾を彩りよく盛りつけ、提供する

