

手長海老のガーリックソテー

材料（2人分）

手長海老	10尾
タマネギ	1/2玉
ニンニク	3片
オリーブオイル	適量（多め）
塩コショウ	適量



- 1、手長海老の腕、足、ひげを取り、バットに並べ塩コショウをふっておく。
- 2、タマネギを薄切りする。
- 3、ニンニク2片を薄切りし、残り1片はみじん切りにする。
- 4、フライパンにオリーブオイルを多めに入れて熱くなる前に薄切りしたニンニクを入れ、香りづけをする。
- 5、ニンニクが焦げる前に取り除き、はじめに切っておいた手長海老、タマネギ、みじん切りしたニンニクを入れ、炒める。
- 6、炒めている時に塩コショウを適量ふりかける。
- 7、海老の色が赤くなり、完全に火が通ったら出来上がり。