

◎ 海老のニンニクマヨ焼き ◎

2025年3月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

オーブンでさっと作れる主役メニュー焼いた海老とマヨネーズの香りがたまりません。
気軽な仲間とワイワイと盛り上がりたいメニューです

■材料（4人分）

刺身用の赤海老（大きいもの）	8尾
A マヨネーズ	120g
A にんにくのすりおろし	小さじ1/4
A 塩	適量
A コショウ	適量
ハーブかベビーリーフ	両手にふんわり
好みでピンクペッパー	適量



■ポイント■

殻は外したほうが食べやすいように思いますが殻に入れて焼くことで香りが出て身は柔らかくおいしく仕上がるメニューです。

みそがたっぷりある刺身用の海老がおすすめです！



1

赤海老ははさみで背中と頭の殻を切りとり背中と味噌が見えるようにする。背ワタを取り除く。(写真)キッチンペーパーで余分な水分を吸い取る。

2

ボウルにAを入れて均一になるまでスプーンで混ぜ味を決める。

3

①を耐熱皿に並べ、その上に②のをせる。240度に余熱を入れたオーブンに入れ、約8分マヨネーズに焼き色がつくまで焼く。

4

ハーブは固い茎を取り除いてふんわりと③にのせ、ピンクペッパーを手でつぶしてちらす。

5

【食べ方】熱いうちに取り分け、マヨネーズソース・頭のみそ・ハーブを混ぜながら海老をいただく。