

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集 [33]



『農・添・化』除去で安心！
「希望の命水」しただごしらせ



養殖エビは化学物質や抗生物質が
いっぱい!!

ボールに水1リットルあたり「希望の命水」30cc（10倍濃縮液3cc）の希釈液をいれ「浸け水」をつくります。この「浸け水」にエビを入れ、殻付きの場合は殻をむき5～10分程度つけておく。

これで安心! 大人の海老マヨ。

えびとねぎをいためて、マヨネーズであえるだけ。
えびを衣揚げしないので、あっさりめの仕上がります。
調理時間：10分（下ごしらせの時間は除きます。）

材料（2人分）

- ・エビ（無頭。殻付き）：8匹
- ・ねぎ：1本
- ・マヨネーズ：大さじ2
- ・にんにく・しょうが：各1かけ
- ・片栗粉
- ・ごま油
- ・塩・黒こしょう〈粗びき〉・酒・砂糖

★今回使用する「希望の命水」の量★
：30cc（10倍濃縮液：3cc）

命水ちょこっと
メモ
希釈液に
10分つけておくと
農薬・添加物・化学物質
を74%除去!



作り方

①「浸け水」につけたエビは背開きにし、背ワタを取り除き、キッチンペーパーで軽くふく。

②片栗粉を少量まぶす。

③ねぎは6～7cmに斜め切りにする。

④にんにく、しょうがはみじん切りにする。



⑤フライパンを強火で熱して、ごま油大さじ1をひき、ねぎをいためる。

⑥焼き目がついたらエビを加えて、塩・黒こしょうを少々ふり、にんにく、しょうがを加えていためる。



⑦酒大さじ1を加えさっといため、火を止めて、マヨネーズ、砂糖小さじ1/2を加えてからめる。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

バックナンバーをご希望の方は、追加商品注文時にお申し出ただけましたら無料で同梱させていただきます。

レシピ集は第1号より左記のホームページでご覧になれます。