

## 伊勢海老と島の里芋姿焼き

バーベキュー  
ENJOY BBQ  
ORIGINAL  
ホタル焼き  
レシピ



ピックアップ食材

伊豆大島産  
伊勢海老

里芋

## 材料

- ・伊勢海老半身 ... 350g
- ・里芋くし切り（2個）... 150g
- ・大島バター ... 10g
- ・大島牛乳 ... 80g
- ・小麦粉 ... 1g
- ・ほりにし ... 適量
- ・粉チーズ ... 1g

## 手順

- ① 伊勢海老の身を外し、味噌は取っておく。
- ② 里芋はくし切り、ボイルでしっかりと火を通しておく。
- ③ 伊勢海老を一口大に切り、「ほりにし」をまぶしたあと小麦粉をまぶし余分は落とす。
- ④ 里芋をバターで炒め、全体にバターが絡んで来たら③を加える。
- ⑤ 伊勢海老の色が変わってきたら、牛乳を加え、軽く混ぜながら一煮立ちする。
- ⑥ 火を止めてから海老味噌を加え全体になじませる。
- ⑦ ⑥を伊勢海老の殻に戻し、粉チーズをふって、フライパンで10分ほど焼けば出来上がり。