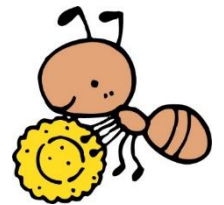




エビと春キャベツの炒め物



<材 料>

作り方4人前

むきエビ 200g キャベツ 400g 人参 50g 玉ねぎ 1個 生姜 5g
おろしにんにく 小さじ1/2 中華だし(顆粒) 5g~7g ごま油 大さじ1
酒 大さじ2 塩 少々 水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① むきエビは酒と塩少々で臭みを抜く。
- ② フライパンにごま油をひき、人参・キャベツを入れて炒める。更に、エビを加え蒸し煮をする。
- ③ ②の材料に火が通ったら、中華だしを入れて、塩・胡椒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。



<ワンポイント>

あんかけ焼きそばのあんにも活用できます!!