

海老とスナップえんどうの塩炒め

材料 (2~3人分)

- ・ポイルえび…8~10尾くらい
- ・スナップえんどう…8本
- ・片栗粉…大さじ1/2
- ・ごま油大さじ1

《調味料 (合わせておく)》

- ・酒…大さじ1
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・塩…少々
- ・生姜チューブ…3cmくらい
- ・水…大さじ2

作り方

- ①海老は水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
- ②スナップえんどうは筋を取り、サッと塩茹でて水に取り冷まし、斜め半分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、海老を両面焼く。
- ④海老に火が通ったら、スナップえんどうと《調味料》を加え、全体に絡めながら水分が少なくなるまで炒め煮にする。

海老とスナップえんどうの塩炒め

調理時間
25分以内

シンプルな塩炒めは海老の旨味が味わえて、スナップえんどうの旬の食感お美味しさも楽しめます♪



レシピは青果売場にてご用意しております。