



コウミ イタ えびの香味炒め



バナメイえび



材料

- ①えび (16~18尾)
- ②いんげん (塩ゆで5~6本)
- ③白ネギ (みじん切り大さじ1)
- ④塩 (ふたつまみ)
- ⑤こしょう (適宜)
- ⑥醤油 (小さじ2)
- ⑦酢 (小さじ1)
- ⑧酒 (小さじ2)
- ⑨片栗粉 (大さじ1)(小さじ1)
- ⑩山椒粉 ⑪サラダ油

作り方

- ①エビは背ワタをとって塩を揉み込み、水分が出てきたら片栗粉(大さじ1)をまぜて流水で洗い流す。水気をふきとり、塩ふたつまみ、酒(小さじ1)、こしょう、片栗粉(小さじ1)をエビと一緒に揉み込んでおく。
- ②フライパンにサラダ油をしいて熱し、作り方①で揉み込んだエビを入れて炒める。
- ③塩ゆでしたいんげんと、みじん切りした白ネギを加えて炒め、醤油、酒(小さじ1)、酢、を加えて水分を飛ばしながら炒める。
- ④火を止め、山椒粉を振り、全体をざっくり混ぜたら器に盛り付けて完成。