

海老と野菜の塩炒め

【材料】 4人分

海老	16尾
塩・胡椒	各少々
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
生姜	1かけ
長葱	10cm
人参	1/3本
ブロッコリー	1/2株
しめじ	1/2パック
サラダ油	大さじ2

合わせ調味料

塩	小さじ2/3
胡椒	少々
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ1
鶏がらスープ	大さじ4
片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① 海老は殻をむいて背ワタを取って下味をつける。
- ② 生姜は薄切り、長葱はななめ薄切りに切る。
- ③ 人参は3mm厚さの薄切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむき切る。
- ⑤ しめじは小房に分けておく。
- ⑥ 合わせ調味料を合わせておく。
- ⑦ フライパンに湯を沸かし、塩・サラダ油（適量）を入れ、人参・ブロッコリー・しめじを入れ、次に海老を入れる。
- ⑧ 茹であがったら、ザルにとり水気をきる。
- ⑨ フライパンにサラダ油を熱し、生姜・長葱を炒め香りが出てきたら材料を戻し、強火で炒め、合わせ調味料を入れからめるように炒める。

