

えびとグリーンピースの炒め（青豆蝦仁）

調理時間 15分

《 材 料 》

解凍えび	200g
グリーンピース	100g
玉葱	200g
人参	50g
生椎茸	2枚
塩・胡椒	少々
（合わせ調味料）	
水	200 cc
固形スープ	1個
塩	小 1/2
砂糖	大 2・1/2
淡口醤油	大 1
酢	大 1
胡椒	少々
水溶き片栗粉	大 2
胡麻油	少々
サラダ油	少々

《 作り方 》

玉葱、人参、生椎茸は1cm角のサイの目に切り、人参は下茹でし、グリーンピースは塩茹でし、塩水につけておきます。

鍋にサラダ油を入れ、えび、玉葱、人参、生椎茸を炒め、塩、胡椒をふり、合わせた調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてからグリーンピース、胡麻油を入れ、仕上げます。

【おいしさのヒミツ】

- ・えびの赤色、グリーンピースの緑色と色合いのはっきりした料理でおかずにも酒のつまみにもなる一品です。

お料理上手メモ

- ・えびは火を入れすぎると固くなるので気をつけて！
- ・グリーンピースは塩茹でてから塩水につけておけばしわになりません。



（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
98kcal	11.6g	1.9g	8.7g	2.4g