

エビと豆腐の煮物

2~3人前



料理のポイント



エビは水けをよく切ってから下味をつけ、両面焼いて火を通しておきましょう！
にんにくは香りよく炒めましょう！

豆腐がくずれるので、少しずつとろみをつけ、あまりかき混ぜすぎないように！

材料

豆腐(絹ごし) …… 300g
エビ …… 100g
枝豆(豆のみ) …… 30g
長ねぎ …… 30g
にんにく …… 10g

調味料

調味料A(エビの下味用)

広東白汁 …… 小さじ2/3
溶き卵 …… 大さじ1と1/2
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1と1/2

調味用

広東白汁 …… 大さじ1
お湯 …… 200cc
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1(×2)
水溶性片栗粉
(片栗粉、水 …… 各大さじ1弱)
ごま油 …… 小さじ1

作り方

①下ごしらえ

- エビ：殻をむき、背ワタを取り、塩少々でもみ、水で洗って水けをふき取る
- 枝豆：塩を少々入れたお湯でゆがき、さやから豆を出しておく
- 長ねぎ：1cmのぶつ切り
- にんにく：スライス

②エビをボウルに入れ、調味料A(片栗粉以外)を加えて下味をつけた後、片栗粉大さじ1と1/2を入れよく混ぜておく。

③熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、エビの両面を焼き、皿に取り出す。

④③のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、長ねぎ、にんにくを加えて炒め、香りがでたら、お湯200ccと豆腐、広東白汁大さじ1、こしょう少々を加え少し煮る。

⑤豆腐に火が通ったら、エビと枝豆を加え、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油小さじ1を加える。