

海鮮とセロリの炒め物

2〜3人前



料理の ポイント



イカの種類によって、輪切りでも、花咲にしてもよい。イカ、エビはよく水けをふき取ってから下味をつけましょう!

材料

イカ	100g
エビ	100g
セロリ(軸の部分)	120g
きゅうり	80g
赤パプリカ	40g
長ねぎ	20g
生姜	8g

調味料

調味料A(イカ、エビの下味用)

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

調味料B

広東白汁	大さじ1と1/3
水	大さじ2
片栗粉	小さじ1/2
炒め用	
サラダ油	大さじ1(×2)
塩	少々
ごま油	小さじ1

作り方

①下ごしらえ

- ・イカ：皮の面に格子状の切り込みを入れ、一口大に切り、水けをふき取る
- ・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
- ・セロリ(軸の部分)：5mm厚さのそぎ切り
- ・きゅうり：2cm程度に斜め切りし、1〜2mmの厚みに切る
- ・赤パプリカ：2cmの角切り
- ・長ねぎ：1cm幅のぶつ切り
- ・生姜：1cm角の薄切り

②調味料A(片栗粉以外)と調味料Bを別々の容器に混ぜ合わせておく。

③イカ、エビを②の調味料Aに入れよくもみこんで下味をつけ、火を通す直前に片栗粉大さじ1と1/2を加えよく混ぜる。

④熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、③のイカを加え、中火で両面を焼き、火が通ったら皿に取り出しておく。エビも同様に両面を焼いて皿に取り出しておく。

⑤④のフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、長ねぎ、生姜を中火で炒め、香りが出たら、セロリ、赤パプリカを加え、強火でしっかりと炒める。

⑥塩少々を加えて軽く炒めてから、きゅうりと④のイカ、エビを入れよく混ぜる。

⑦②の調味料Bをよく混ぜてから⑥に加え、汁が全体に絡まったらごま油小さじ1を加え仕上げる。

かつサン食品株式会社