

桜エビ炒飯

1人前



料理のポイント



卵はたっぷりの油の中で香ばしく炒めましょう！
炒飯は、パラパラだけどしっとしたものが理想的！

ご飯が乾燥しているようなら途中で加水を。

材料

ご飯(温かいもの)…………… 250g
桜エビ…………… 3g
(ちりめんの場合は6g)
にんじん…………… 10g
たまねぎ…………… 40g
レタス…………… 30g
生姜…………… 4g
卵…………… 1個

調味料

サラダ油…………… 大さじ1
大さじ1と1/2

調味料A

広東白汁…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1/2

作り方

①下ごしらえ

- にんじん：細い千切りにし、1.5cm程度の長さに切る
- たまねぎ、生姜：みじん切り
- レタス：2cmの角切り
- 卵：よく溶いておく

②調味料Aを混ぜ合わせておく。

③熱したフライパンに油大さじ1を入れ、桜エビを中火でかるく炒め、皿に取り出しておく。油は残しておく。

④③のフライパンに、生姜、たまねぎ、にんじんを入れ強火で炒め、別の皿に取り出しておく。

⑤④のフライパンを熱し、サラダ油大さじ1と1/2を入れ、フライパンを傾けて油が溜まっているところへ溶き卵を加え、すぐにフライパンを元に戻し、かき混ぜて卵をほぐしてから温かいご飯を加える。強火でご飯を切るように素早く炒める。少し炒めたら④の具材を加えてよく炒める。

⑥調味料Aを加え、よく混ぜるように炒める。

※ご飯が乾燥しているようなら、途中で水(大さじ1程度)を加える。

⑦仕上げにレタスと③の桜エビを加え、均等になるよう混ぜる。

かつサン食品株式会社