

海鮮炒め

2〜3人前



料理の
ポイント



具材の一つ一つにしっかりと下味をつけ、下処理したものを、強火でサッと炒めて仕上げましょう!

材料

エビ…………… 6尾
ホタテ貝柱…………… 60g
イカ…………… 60g
ブロッコリー …… 100g
赤パプリカ…………… 60g
長ねぎ…………… 40g
生姜…………… 6g

調味料

調味料A(エビ、ホタテ貝柱の下味用)

広東白汁… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
溶き卵…………… 大さじ2/3
片栗粉…………… 大さじ1
(炒める直前に入れる)

調味料B(野菜の下味用)

広東白汁…………… 少々
サラダ油…………… 少々

調味用

サラダ油…………… 大さじ2
お湯…………… 大さじ4
広東白汁… 大さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1
水溶き片栗粉
(水、片栗粉… 各大さじ1/2)

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
- ・イカ：皮の面に格子状の切り込みを入れ、一口大に切り、下ゆでしておく
- ・ブロッコリー：小房にわけると
- ・赤パプリカ：乱切り
- ・長ねぎ：斜め切り(1〜2cm幅)
- ・生姜：1cm角の薄切り
- ・片栗粉は等量の水で溶いておく

②湯を沸かし、塩少々加え、赤パプリカ、ブロッコリーをそれぞれボイルし、よく水切りする。赤パプリカは、広東白汁少々、サラダ油少々とよく混ぜておく。ブロッコリーは、茹で汁又はお湯大さじ2、広東白汁小さじ1、サラダ油小さじ1とよく混ぜておく。調味した野菜は皿に盛っておく。

③エビをボウルに入れ、調味料A(片栗粉以外)を加えよく混ぜる。よく混ぜたらホタテ貝柱を加えよく混ぜる。片栗粉大さじ1を加えよく混ぜておく。

④熱したフライパンにサラダ油大さじ2を入れ、エビの両面を焼き、皿に取り出す。

⑤ホタテ貝柱を炒めてから、長ねぎ、生姜を加えて炒め、野菜の茹で汁又はお湯大さじ4、広東白汁大さじ1/2を加えた後、イカと④のエビを加えて炒める。

⑥水溶き片栗粉大さじ1を加えて少しとろみをつけ、仕上げにごま油小さじ1を加える。

かつサン食品株式会社