

ごはんが進むおかず♪

えびとアスパラの 生姜炒め

20分

1人分あたり
135
kcal

DELISH
KITCHEN

ごはんが進むおかず ♪ えびとアスパラの 生姜炒め

20分

1人分あたり
135
kcal



材料 (2人分)

無頭えび	10尾 (150g)
アスパラ	6本 (150g)
しょうが	2かけ
サラダ油	大さじ 1/2
こしょう	適量

☆えびの下味

酒	小さじ 1
塩	少々
片栗粉	小さじ 1

★合わせ調味料

水	50cc
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
鶏ガラスープの素	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2

- 1 しょうがは千切りにする。アスパラは下半分をピーラーでむき、斜め 4cm 幅に切る。
- 2 えびは殻を取り除き、背に包丁で切り込みを入れて背わたを取る。水で洗って水気をふきとる。ボウルに入れて☆を加えてもみこむ。
- 3 別のボウルに★を入れて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、しょうがを入れて香りが立つまで炒め、アスパラを加えて中火で 1 分程炒める。2 のえびを加えてえびの色が変わって火が通るまで炒める。
- 5 ★を加えて全体にからめるように炒める。器に盛り、こしょうをふる。

調味料は加える前に再度よく混ぜてから加えましょう。