

ボリューム満点おかず！海老と春雨の中華煮



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：308kcal 🧂 塩分：6.8g

プリっとしたえびを主役とし野菜も摂れるボリューム満点な一品です。
汁気がなくなるまで炒め煮するため、えびの旨味とオイスターソースのkokoroの濃厚な味わいはるさめにたっぷり染み込みご飯が進みます！

使用商品

はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。



材料 2人前

はるさめ使い切りパック：90g	【A】濃口醤油：大さじ2/3 (12g)
むきえび(中サイズ)：5尾	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1 (7.5g)
にんにく：1片 (5g)	【A】オイスターソース：大さじ2/3 (12g)
生姜：1片 (10g)	【A】酒：大さじ1 (15g)
キャベツ：1枚 (50g)	【A】水：200ml
もやし：50g	■お好みで
ニラ：20g	山椒：適量
ごま油：小さじ1弱 (5g)	
■調味料A	

作り方

- (1)
にんにく・生姜はみじん切りにする
キャベツは一口サイズ、ニラは3cmカットにする。
むきえびの下処理
背ワタを取り、酒・片栗粉(各少々)で揉んで洗い、水気を切る。
- (2)
はるさめは熱湯で3分間ゆでどし、水出し水切りしておく。
- (3)
フライパンにごま油(小さじ1弱)を熱し、むきえびを【弱火】で炒める。
色が変わりだしたら、にんにく・生姜を入れる。
- (4)
キャベツ・もやし・ニラを加え炒める。
- (5)
【調味料A】を加える。
- (6)
煮立ったらはるさめを入れ軽く混ぜながら、炒め煮にする。
- (7)
汁気がなくなれば完成。
上からお好みで山椒をかける。