

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コク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
むきえび(中サイズ)：5尾
にんにく：1片 (5g)
生姜：1片 (10g)
キャベツ：1枚 (50g)
もやし：50g
ニラ：20g
ごま油：小さじ1弱 (5g)
■調味料A

【A】 濃口醤油：大さじ2/3 (12g)
【A】 鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1 (7.5g)
【A】 オイスターソース：大さじ2/3 (12g)
【A】 酒：大さじ1 (15g)
【A】 水：200ml
■お好みで
山椒：適量

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、水冷し水切りしておく。
- (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。