



🍴 海老と厚揚げの中華風煮物

おすすめの味わい: 中口



辛さに弱い子供が食べる時には、豆板醤を少な目に!

調理時間: 20分

カロリー: 274Kcal (1人分)

塩分: 1.8g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

有頭海老(8尾)、厚揚げ(2個)、絹さや(30g)、
生姜・にんにくみじん切り(各少々)、豆板醤(小さじ1)、
白ねぎ(1本分)、サラダ油(大さじ1 + 大さじ1)、
㊦スープ・湯(1カップ) + 鶏がらスープの素(少々)、
酒・醤油(各大さじ1)、酢(小さじ1)、
砂糖・ケチャップ(各大さじ1)

作り方

- 1 海老は背中を割り、背わたを取り、開く。
- 2 ボールに㊦を合わせる。
- 3 厚揚げは長方形の食べやすい大きさに切る。
- 4 絹さやは斜め半分に切り、白ねぎは白髪ねぎにし、水にさらし、水気を取る。
- 5 中華なべにサラダ油(大さじ1)を熱し、海老を丁寧にこんがり焼く。
- 6 ⑤の海老を中華なべの横に押しやり、サラダ油(大さじ1)を足し、生姜・にんにくのみじん切り、豆板醤を炒め、厚揚げ・絹さやも炒める。火が通ったら、㊦を入れ、強火で煮絡める。
- 7 器に入れ、白髪ねぎを天盛りする。