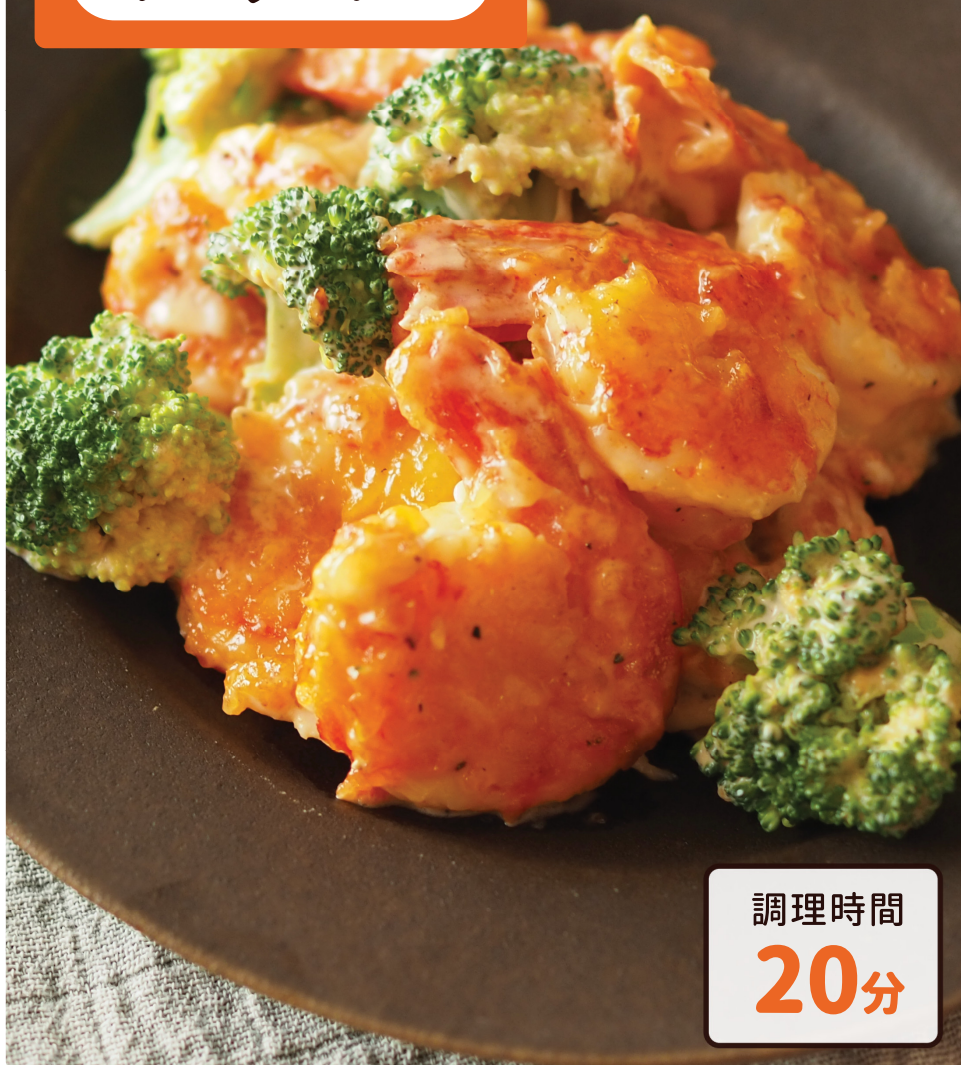


食材2つだけ!

えび

×

ブロッコリー



調理時間

20分

マヨ×ケチャで、子どもも大人も好きな味に

えびとブロッコリーのマヨケチャ炒め

材料 (2人分)

無頭えび …………… 10尾
ブロッコリー …………… 1/2株
○酒 …………… 小さじ2
○しょうがチューブ ……… 1cm
○塩 …………… 小さじ1/6
○片栗粉 …………… 小さじ2

●ケチャップ …………… 大さじ2
●マヨネーズ …………… 大さじ2
●にんにくチューブ ……… 1cm
●酒 …………… 小さじ2
塩 …………… 少々
ごま油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

ブロッコリーを小房に分ける。沸騰した湯に塩を入れて2分茹で、ザルにあげて冷ます。えびは殻付きなら殻をむき、背わたを取って洗い、ペーパータオルで水けを拭き取る。ポリ袋に○とえびを入れ、袋の上から軽くもむ。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、えびを両面に焼き色がつくまで焼く。ブロッコリーを加えて1分炒め、●を入れて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索