

食材2つだけ!

そら豆

×

えび



調理時間

20分

## シンプルな味付けでエビのうまみ引き立つ そら豆とエビの塩炒め

材料 (2人分)

むきえび…………… 150g

そら豆(さやつき)…………… 8本

○酒…………… 小さじ2

○塩…………… 少々

●しょうがチューブ…………… 1cm

●鶏ガラスープの素(顆粒)  
…………… 小さじ1

●酒…………… 大さじ1

こしょう…………… 少々

ごま油…………… 大さじ1

### 1 下準備

そら豆はさやから取り出して薄皮に切込みを入れ、沸騰した湯で1分茹でる。粗熱が取れたら薄皮をむく。むきえびは背わたがあれば取り除き、○とともにポリ袋に入れ、袋の上から手で揉む。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、えびを色が変わるまで炒める。そら豆と●を入れて全体を炒め合わせ、こしょうをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索