

●えびと春雨のエスニック風炒め煮

【材 料】(3人分)

・えび(バナメイエビなど)	: 6匹	・水	: 80ml
・緑豆春雨	: 50g	・オイスターソース	: 小さじ2
・米油	: 小さじ2	・ナムプラー	: 小さじ2
・にんにく(みじん切り)	: 小さじ1	・グラニュー糖	: 小さじ1
・しょうが(みじん切り)	: 小さじ 1/2	・セロリ(茎)	: 10cm
		(葉)	: 適宜
・豚ひき肉	: 50g	・黒こしょう(粗びき)	: 少々

【作り方】

- ① えびは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
Point→背に切り込みを入れると、加熱した時にきれいに仕上がる
- ② セロリの茎は斜め薄切りにする。
- ③ 春雨は沸騰した湯に入れて3分間ゆで、ざるにあげる。
 キッチンバサミなどで食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋に米油を入れ、中火にかけ、熱する。えびの両面を焼いていったん取り出す。
Point→えびは中まで火を通さず、表面に焼き色を付けることで香ばしくなる
- ⑤ ④の鍋ににんにくとしょうがを入れて中火で炒め、香りがたったら、セロリとひき肉を入れてさらに炒める。
- ⑥ ひき肉がバラバラになったら、③の春雨を入れて、ざっと混ぜ、④のえびを戻して、水、オイスターソース、ナムプラー、グラニュー糖を加えてざっと炒め、5分ほど煮る。
Point→ナムプラーはしょうゆでも、グラニュー糖は砂糖でも代用可
- ⑦ 細かく刻んだセロリの葉を入れて、ざっと合わせて火を止め、器に盛り、黒こしょうをふる。