

◆ 料理名 ほかほかご飯がススム！ エビとキャベツの中華炒め

◆ 氏名 若林 富美江 (主婦)



◆ コメント

食物繊維たっぷり、地元でも作られている甘みたっぷりのキャベツを活用した料理です。

海老もプリプリしていてかみごたえ抜群！！

香り野菜がアクセントになり、ほかほかご飯ももりもりすすむ家族皆で食べられる料理です。

◆ 4人分の材料

- 海老・・・・・・・・・・・・ 300g
- 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 植物油・・・・・・・・・・・・ 適量
- 長ネギ・・・・・・・・・・・・ 2本
- キャベツ・・・・・・・・・・・・ 100g
- ニンニク・・・・・・・・・・・・ 1カケ
- ★ 生姜・・・・・・・・・・・・ 1カケ
- 唐辛子・・・・・・・・・・・・ 1本
- 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- しょう油・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- コショウ・・・・・・・・・・・・ 少々

◆ つくり方

- ① 海老の背ワタをとって、尻尾の水切りをして、酒で下味をつけておく。長ネギは斜め切り、キャベツはザク切り、生姜、ニンニクをみじん切りにしておく。唐辛子は細かく刻んでおく。
- ② 海老に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し、★の香り野菜類を炒めて、キャベツ、長ネギを加える。次に○の調味料、②の海老の順で加えて炒め合わせる。

◆ 栄養士からのコメント

海老とキャベツの組み合わせは色も鮮やかで食欲アップ！火加減によっては水分が出てきますので片栗粉で濃度をつけてみては？水溶性ビタミンを残さずに頂きましょう。

野菜嫌いのお子さんにはケチャップ、大人にはチリソース、コチュジャンなどをいれてみましょう。