

- ① フライパンに油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、しょうが、水けをふいたイカ、エビを入れて2分程炒める。火が通れば、しょうがごと一度取り出す。

ポイント イカ、エビは火を通し過ぎるとかたくなるので、先に炒めて取り出しておきます。



中火

- ② フライパンに油(大さじ1/2)をたす。玉ねぎ、人参、しめじを入れて強めの中火で1分程炒め、チンゲン菜を加えて3分程炒め合わせる。

ポイント チンゲン菜は時間差で加え、食感がほどよく残る程度に炒めましょう。



強め
中火

- ③ ①のイカ、エビ(しょうが)を戻し入れ、ざっと炒め合わせて具材全体に火を通す。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、手早く炒め合わせましょう。



強め
中火

- ④ 火を少し弱めてタレをまわし入れ、手早く全体に絡め合わせる。水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから加え、ざっと混ぜてとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉を加えることで、かるくとろみがつき、具材全体に味がよく絡みます。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

エビ	50g	人参	40g
イカ	50g	しめじ	50g
チンゲン菜	140g	しょうが	5g
玉ねぎ	50g	タレ(中華炒めだれ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

下準備

- ・エビ、イカはキッチンペーパーで表面の水けをふく。
- ・片栗粉を分量の水で溶いておく。(水溶き片栗粉)

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ2		

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- イカは輪切りにする。エビ(むきエビ)は背ワタがあれば取り除く。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。