

# えびと長芋の中華風炒め

材 料 (2人分)

調理時間 15分

えび (むきえび)	120g	鶏卵	2個		
A	酒	小さじ1	サラダ油	大さじ1/2	
	塩	少量	B	酒	小さじ2
	片栗粉	小さじ2		鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1
長芋	200g	片栗粉	小さじ1		
ブロッコリー	60g	水	カップ1/2		
しょうが (みじん切り)	10g				
ごま油	大さじ1				



## 作り方



- 1 長芋はよく洗い、皮付きのまま一口大の乱切りにする。  
ブロッコリーは小房に分けてゆでる。えびは背わたを取りAをまぶしておく。
- 2 ボウルに卵を割りほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、半熟になったら皿に取り出す。
- 3 ②のフライパンをサッと拭き、ごま油としょうがを入れて火にかけ、長芋、えびを加えて炒める。えびに火が通ったら、ブロッコリーとBを加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- 4 ②の卵を加えて、ほぐしながら混ぜ合わせる。

## ヘルスメイトからひとこと

長芋は皮ごと調理するので、皮むきの手間がなく、環境にもやさしい一品です。サクサクとした歯応えでおいしく食べられます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも  
ご覧いただけます