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
酒	小さじ1	サラダ油	大さじ1/2
A 塩	少量	┌酒	小さじ2
上 片栗粉	小さじ2	鶏がら	スープ(顆粒)
長芋	200g	В	小さじ 1
ブロッコリー	60 g	片栗粉	小さじ1
しょうが(みじん切	り) 10g	上水	カップ 1 / 2
ごま油	大さじ1		







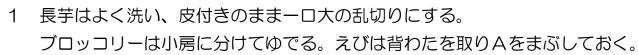












- ボウルに卵を割りほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、 半熟になったら皿に取り出す。
- ②のフライパンをサッと拭き、ごま油としょうがを入れて火にかけ、長芋、 えびを加えて炒める。えびに火が通ったら、ブロッコリーとBを加え、 とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ②の卵を加えて、ほぐしながら混ぜ合わせる。

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