

17. エビと豆腐のうま煮



材 料 (4 人 分)	ブラックタイガー	8尾	*①酒	大さじ1
	もめん豆腐	一丁	*①塩	少々
	生しいたけ	2枚	*①水	カップ1
	チンゲン菜	1株		
	生姜	少々	サラダ油	小さじ2
	長ネギ	5 cm位	水溶き片栗粉	適量

- 作
り
方
- (1) ブラックタイガーは殻と背わたを取り、片栗粉をまぶしさっとゆでる。
 - (2) 生しいたけはうす切りにしてゆでる。
 - (3) チンゲン菜は茹でて適当の大きさに切る。
 - (4) 豆腐は水切りして1 cm角に切る。
 - (5) 生姜をみじん切りにし、長ネギは千切りにする。
 - (6) フライパンに油を入れ熱し、(5)を入れ香りが出たら*①を加え、(1)、(2)、(3)、(4)を加え、一煮立ちさせる。
 - (7) (6)に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止め盛り付ける。

一
口
メモ