

【塩麴レシピ】『えびとアスパラガスの中華風炒め』

材料(4人分)

エビ (中)	300g
【A】	
酒、こしょう	小さじ1
塩、栗粉	小さじ2
片ネギ	1本
セロリ	1本
唐辛子	1本
ライダス	10g
塩麴	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
	大さじ1と1/2
	小さじ1



作り方

- ① えびは尾を取って殻をむいて背開きし、背ワタを取る。洗って水気を拭き、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 長ネギは斜め切り、ニンニクは薄切り、セロリは筋を取って斜めに切り目を入れ、さらに2cm長さの斜め切りにする。唐辛子は種を取って輪切りにし、アスパラガスは堅い部分を切ってハカマを取り、長めの乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してエビを入れて炒め、蓋をして弱火にする。火が通ったら、再び火を強めてニンニク、セロリ、長ネギ、アスパラガス、唐辛子を加えて炒め、オイスターソース、塩麴を加えて炒め合わせる。仕上がりにはゴマ油をまわし入れて火を止める。