

1 フライパンに油(大さじ1/2)としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてばイカ、エビの順に入れて1分半~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 フライパンに残りの油(大さじ1/2)をたし、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜の茎部分を加えて強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント チンゲン菜は火の通りにくい茎だけを先に炒めます。



強め
中火

3 イカ、エビ(しょうが)を戻し入れて、チンゲン菜の葉部分を加え、強めの中火のまま1分程炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないよう、強めの火加減で手早く炒め合わせます。



強め
中火

4 火を少し弱めて中華炒めだれを加え、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、かろく
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 | 40g |
| チンゲン菜 | 120g | しょうが | 5g |
| 玉ねぎ | 40g | 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にのせて水けをとる。
- ・片栗粉を分量の水で溶いておく。(水溶き片栗粉)
- ・チンゲン菜は茎と葉の部分に分けておく。

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。

たれ

| | | | |
|----------|------|----|------|
| 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

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 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、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

手順4の仕上げにごま油(小さじ1/2)をまわしかけると風味良く仕上がります。味をみて、仕上げにお好みで塩・こしょう各少々でとのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉、魚等)は十分に中まで火を通して調理をしてください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc