

トカドヘチマとエビの炒め物

[07V7]

材料 (約8人分)

- ・トカドヘチマ (2本)
- ・エビ (200グラム)
- ・ニンニク (適宜)
- ・こしょう (適宜)
- ・タマネギ (適宜)
- ・塩 (適宜)
- ・ナムプラー(魚醤) (適宜)
- ・旨味調味料 (適宜)



盛りつけ(材料の鶏肉をエビに変更して調理)

作り方

1. エビは殻をむき、背わたを取り除く。
2. サラダ油でみじん切りしたニンニクを炒め、それにエビを加えてよく調理する。
3. 魚醤、旨味調味料を加えて出来上がり。お皿に取り分けておく。
4. 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りしたニンニクを炒め、ヘチマを入れて3分位炒める。調理した 2. を入れる。
5. 3. と 4. を混ぜて、炒めて出来上がり。お皿に盛り、好みに応じこしょうをかける。

調理実習の様子



トカドヘチマ



ニンニクはみじん切りにする。



ニンニクを炒めたものにエビを加えて炒める