

トカドヘチマとはるさめとエビ炒め

[07M1]

材料 (約8人分)

- ・ 若どりのトカドヘチマ (2~3本)
- ・ 中くらいのエビ (150グラム)
- ・ はるさめ (15グラム)
- ・ たまねぎ (1個)
- ・ にんにく (2~3かけ)
- ・ 油 (大さじ2杯)
- ・ 塩 (大さじ1~3/2杯)
- ・ 砂糖 (大さじ1杯)
- ・ コンソメ (2~3個)
- ・ スープ (1~2カップ)



盛りつけ

作り方

1. ヘチマは洗って皮をむく。4分の1の大きさに切り、くさび形にする。
2. はるさめを10分くらい浸す。たまねぎはくさび方に切る。
3. エビを洗い、皮をむく。水気をきりコーンフラワーと少しの醤油につけ込む。
4. 中華鍋を熱し、少々の油を入れエビを調理する。たまねぎは香りがでるまで炒める。
5. 少しのスープといっしょにはるさめを加え、ヘチマを加え調理する。8割炒めたら、エビを加える。
6. すべての調味料といっしょに残っているスープを混ぜる。調理したエビにゆっくりとかける。少したって皿にもる。

調理実習の様子



ヘチマの皮を切り取る



ヘチマを斜めに切る



ヘチマ、はるさめを炒めたものにスープを加える



エビを加え炒める