

エンサイ、イカ、エビのサラダ

[07M4]

材料 (約8人分)

- ・イカ (250グラム 1~2cmに切る)
- ・中エビ (250グラム)
- ・エンサイ (500グラム)
- ・トウガラシ (5本)
- ・レモン汁 (大さじ3杯)
- ・ナムプラー(魚醤) (大さじ1杯)
- ・醤油 (大さじ1杯)
- ・砂糖 (小さじ1杯)
- ・サラダ油 (小さじ1杯)
- ・刻みにんにく (2片)
- ・トマト (1個)
- ・コンソメ (2個)



作り方

1. 魚醤、醤油、砂糖を混ぜて15分位おく。(ソースの出来上がり)
2. 中華鍋を熱し、中火で2分間ニンニクを炒めて皿にとっておく。
3. 切ったイカとエビをニンニクを炒めたフライパンに入れ2分間混ぜながら油で炒める。
4. ソースを混ぜたものを加え、更に炒めて皿に取り出す。
5. エンサイ、レモン汁と先に炒めた材料を混ぜてサラダとする。
6. 切ったトマトとトウガラシフレークをちらす。

野菜の栽培状況 及び 調理実習の様子



エンサイ



エンサイの芯に近い
若葉を1枚ずつとる



にんにくをしっかり炒める



イカを切る



皮をむいたエビを炒める



イカとエビを炒める



炒めたエビ、イカにエン
サイとレモン汁を加える



器に盛る



トマトを切ってかざる



トッピングにカットした
らトウガラシをちらす