

海老とグリーンピースの塩味炒め

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：123kcal／食塩相当量：0.9g]

プリプリの海老と鮮やかなグリーンピースがベストマッチング。



材料（15人分）

むき海老	800g
グリーンピース：冷凍	800g
ごま油	20cc
長ネギ（小口切り）	50g
ショウガ（みじん切り）	50g
紹興酒	60cc
チキンブイヨン	400cc
水溶き片栗粉	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	90℃

下ごしらえ

- ・むき海老は塩（分量外）、片栗粉（分量外）をまぶしてよく揉み込み、水洗いして水気をよく切る。

作り方

1. むき海老に塩（分量外）、こしょう（分量外）をして下味をつけ、片栗粉（分量外）をまぶしつける。
2. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を並べる。別の20mmのホテルパン1枚にグリーンピースを並べる。
3. 2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のグリーンピースのホテルパンを取り出し、水気をよく切る。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、水気をよく切る。
6. 鍋にごま油を熱し、長ネギ、ショウガを香りが出るまでしっかりと炒める。紹興酒、チキンブイヨンを加えて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
7. 6のあんに5、4を加えてよく混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆むき海老の下処理を十分にすることで、プリプリとした食感になる。