



きゅうりとえびの 和風炒め

パリパリ食感で夏にピッタリ～きゅうりレシピ③

きゅうりとえびの和風炒め

材 料 (2人分)

きゅうり	1.5本
塩	小さじ1/3
冷凍むきえび	120 g
(●塩小さじ1/2・酒小さじ2・ しょうがチューブ1cm)	
油	適量
だしパック(中身)	小さじ1/4 ※本格・万能だしパック使用
塩こしょう	少々
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1.5

- 1 冷凍むきえびは解凍し、ビニール袋に入れて(●塩・酒・しょうが)をもみ込んでおく。
- 2 きゅうりは縦に半分に切り、8mmの斜め切りにして塩もみして5分おき、水で洗ってざるにあげて水気を切っておく。
- 3 フライパンに油を熱し、むきえびの袋の水分を捨ててからむきえびを炒め色が変わったらとり出す。フライパンの水分はキッチンペーパーで拭き取る。
- 4 フライパンに油を足し、きゅうりを入れて強火でさっと炒め、だしパック中身と塩こしょうして炒める。むきえびを戻して酒をふり、ごま油を加えひと混ぜして火を止めてできあがり♪

コツ・ポイント

- きゅうりは多めの油で強火で炒め、油がまわったらすぐに仕上げて火を止めます。
- 殻つきえびの場合は、殻と背ワタを取り除き、●をもみこんで下味をつけます。
- 味つけはお好みで調整してください。