

クワイとピータンの炒め煮

材料

クワイ	3 個 (68g)
ピータン	1 個 (53g)
ニンジン	12g
ネギ	12g
ショウガ	4g
干しシイタケ	3g
水溶き片栗粉	
片栗粉	3g
水	10g
パナメイエビ	6 尾 (48g)
	→殻剥き後 41g
片栗粉	1g
太白胡麻油	4g
淡口醤油	11g



作り方

- ① クワイは皮を剥き 5mm 厚の横切り、ニンジンは 1mm 厚のイチョウ切り、ネギは斜め薄切り、ショウガはせん切りにする。
- ② 干しシイタケは熱湯 50g に浸け、柔らかくなったら薄く切る。
- ③ ピータンは皮を剥き、縦八つに切る。
- ④ パナメイエビは殻を剥き、背わたをとり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 片栗粉 3g に水 5g を加えて、水溶き片栗粉を作る。
- ⑥ 炒め鍋に油 4g と水 50g を入れて、加熱する。
- ⑦ 鍋の中が沸騰したらクワイ、ニンジン、ショウガ、シイタケと浸け汁を入れて、加熱を続ける。
- ⑧ ニンジンが少し柔らかくなったら、ネギ、エビを加えて、加熱を続ける。
- ⑨ エビに熱が入り赤くなったら、淡口醤油を加えて、味を確かめ、ピータンを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、器に盛る。

