

IH中華レンジ篇



包米蝦鬆 (蝦とトウモロコシの炒め物)



【材料】

- ◆むきえび…300g
- ◆トウモロコシ…1/2本
- ◆アスパラ…2本
- ◆黒クワイ…5個
- ◆ネギ…少々
- ◆生姜…少々
- ◆わさび海苔…少々

【調味料A】

- ◆塩…小さじ1/2
- ◆酒…大さじ1
- ◆片栗粉…大さじ2
- ◆卵白…1個

【調味料B】

- ◆塩…小さじ1/3
- ◆砂糖…大さじ1/2
- ◆酒…大さじ1
- ◆スープ…30cc
- ◆水溶性片栗粉…大さじ2

●作り方

●機器設定・その他ポイント

[下ごしらえ]

- 1 むきえびは、塩・片栗粉(分量外)でヌメリを取るように水洗いし、水気をふき取り、調味料Aで下味をつける。
- 2 むきえび、その他の材料はすべて粗みじんに切る。
- 3 ネギ・生姜はみじん切りとする。

- 4 スチコンにて材料を(むきえびも含む)加熱し、材料をほぐす。

スチームモードで6分加熱



- 5 鍋にて調味料Bと④を合わせて仕上げる。材料に一度トロミをつけた調味料Bを混ぜ、スチコンのコンビモード、130℃、湿度30%で5分加熱の方法でも可。

