

キャバツとえびミンチの 塩いため

材料 (4人分)

キャバツ... 600g
えび... 300g
にんにく (みじん切り)... 小さじ1/2
サラダ油・酒・塩・こしょう

ピーマンのじゃこ煮

材料 (4人分)

ピーマン... 8個
油あげ... 1枚
ちりめんじゃこ... 大さじ2
油・だし汁・酒・しょう油・砂糖

きゅうりとキャバツの 炒めづけ

作り方 (4人分)

1. きゅうり 2本は横4つに切って縦十字に切る。キャバツ 200gは3~4cm角に切る。赤とうがらし1本は種を抜いて斜め二つに切る。

作り方

1. キャバツは3~4cm角に切る。
2. えびは殻をむき背わたを除く。1cm幅に切り、さらに包丁で粗くたたく。
3. フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、キャバツを入れ、中火で少ししんなりするまで炒め、いったん取り出す。
4. フライパンにサラダ油大さじ1/2を足し、にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、②を加えて炒め、えびの色が変わったら、キャバツを戻す。酒大さじ2をふり、塩小さじ2/3、こしょう少量で味をととのえる。

作り方

1. ピーマンは縦二つ割にして、種をとり、縦に細切りにする。油あげ1枚は熱湯に通して油ぬきし、7~8mm幅の短冊に切る。
2. ちりめんじゃこは熱湯をかけて水けを切る。
3. 鍋に油大さじ1を熱してピーマンをさっと炒め、油あげ、②を加えてひと炒めし、だしカップ1/2、酒、しょう油 各大さじ1、砂糖小さじ1/2を加える。ひと煮たちしたら火を弱めて煮、つめる。

2. 砂糖大さじ3、酢大さじ2 1/2、しょう油小さじ2、塩小さじ2/3を混ぜあわせておく。

3. 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、①を入れて、きゅうりの青みが増す程度に炒め、②を加えて混ぜ、器に取る。汁だけ煮つめたものを上にかけてそのまま冷ます。