



プチヒリとえびの甘酢炒め(干蝦白菜)

材料 (4人分)

えび…12尾 (300 g)

プチヒリ…1/2玉

きくらげ…10 g

水…適量

長ネギ…1本

ショウガ…10 g

ゴマ油…大さじ 1

塩…少々

こしょう…少々

カンシャオヤン

干焼蝦仁 (えびチリソース) の素 (市販) …1袋

ゴマ油…大さじ 1

塩…少々

こしょう…少々

酒…大さじ 1



作り方

① えびの尾をハサミで短く落とし、足を切る。背は殻ごとハサミで切って開き、背わたがあれば取る。

② プチヒリは1枚ずつはがし、色紙切りにする。きくらげは水で戻して小さく切っておく。長ネギとショウガはみじん切りにする。

③ フライパンを熱してゴマ油をひき、半量の長ネギとえびを入れ、塩、こしょうをしてえびに焼き色がつくまで炒める。火を止めて干焼蝦仁の素を入れ、残りの長ネギを加えて混ぜる。

④ 別のフライパンを熱し、ゴマ油をひいてショウガを入れ、プチヒリの芯の部分、きくらげを加え、塩、こしょうをしてざっと炒める。酒をふって軽くあおり、プチヒリの葉の部分を入れ、皿に移して③を盛りつける。