



2020年6月

海老とナスのオイスターソース炒め【CAND キッチン No.6】



～材料～

海老	: 120 g (5尾)
ナス	: 80g (1本)
シイタケ	: 20g (1個)
ニンジン	: 20 g
ニラ	: 27 g
ショウガ	: 5 g
片栗粉 (下準備用)	: 小さじ1
キャノーラ油 (下準備用)	: 小さじ1
キャノーラ油	: 大さじ½
A オイスターソース	: 大さじ1
A 砂糖	: 小さじ1
A 醤油	: 大さじ½
A 酒	: 小さじ1
片栗粉	: 小さじ1
水 (水溶き片栗粉用)	: 大さじ1

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 239 kcal
たんぱく質	: 25.9 g
脂質	: 6.7 g
炭水化物	: 18.2 g
食塩相当量	: 3.1 g

～手順～

1. 海老は背ワタを取り、片栗粉 (分量外) と塩 (分量外) で揉みこんだ後、洗い流す。
2. 1 で下処理が終わった海老に片栗粉 (下準備用) をまぶした後、キャノーラ油 (下準備用) を加えて、表面をコーティングする。
3. ナスは、食べやすい大きさの乱切り、シイタケは2~3 mm 間隔でスライス、にんじんは短冊切り、ニラは3 cm 程度の長さに切っておく。
4. 2、3の食材を素揚げする。
5. Aを混ぜ合わせておく。
6. フライパンを強火にかけ、キャノーラ油とショウガを加え、軽く炒める。
7. 5で混ぜ合わせておいたAをフライパンに加え、軽く煮立たせる。
8. 4で素揚げしておいた食材を、7のフライパンに入れ、ソースとからめる。
9. 水溶き片栗粉を加えて、食材にソースがからんだら、盛りつけて完成!!