

豊浜はんぺいレシピ

007

はんぺいとエビのさっぱり塩焼きそば

材料(2人分)

- むきエビ(中) 12尾 ●キャベツ 1/4個 ●ピーマン 1個
- 野菜はんぺい(お好みのはんぺい) 2枚
- 焼きそば用中華麺 2袋
- 熱湯 大さじ2だし(濃縮約10倍のもの) 大さじ2
- 塩 お好みで少々 ●ごま油 適量 ●レモン 1/4個

作り方

- ①キャベツ、ピーマン、はんぺいは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて中火で熱し、エビを火が通るまで炒め、キャベツ、ピーマン、はんぺいを加えて軽く炒める。中華麺、熱湯を加えてほぐし、白だしを全体にまわしかけてよく炒める。
- ③お好みで塩で味を調えて皿に盛り、レモンを絞る。

ポイント

※背ワタや尾が処理されている冷凍むきエビを使うと下処理不要です。

※白だしの種類によって濃さが異なるため、味を見て調整し塩で味を調べてください。

※中華麺は湯をかけたほうがほぐれやすいです。種類によって水分量を調整してください。



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おたわ歩美さま

株式会社
豊浜水産