妙義ナバファーム

生しいたけと海老のうま煮

エネルギー：114.7kcal（1人前）
食塩相当量：1.41g（1人前）

妙義ナバファームオフィシャルサイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中！

ナバファーム　検索

navafarm.com

生しいたけから「じゅわっ」と、美味しいだしが浸み出します。
生しいたけは出来るだけ肉厚のものを使ってみて下さい。
まるでアワビのような贅沢な食感が楽しめます。

料理　近藤由香子

■材料　2人分

生しいたけ……6枚
むきエビ（大きめ）……8尾
白菜（2cm幅ザク切り）……1枚（150g）
かたくり粉……適量

A
- 水……100ml
- しょうが（みじん切り）……小さじ1
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- オイスターソース……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1
- 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1

Point!
美味しいだしが軸の部分からも出るので、捨てずに一緒に煮てしまいましょう。

■作り方

❶しいたけは軸を切り、かさの部分は十字に切りこみ包丁を入れ、軸は薄切りにする。
❷ボウルに①、えびを入れ片栗粉をまんべんなくまぶす。
（片栗粉をまぶす事でちょうどいいとろみがつきます）
❸鍋にA、白菜、②のしいたけを入れ、鍋を混ぜながら火にかける。
（混ぜないと片栗粉がダマになります。）
❹③に火が通ったら、えびを加えさっと煮て器に盛る。