

新鮮夏野菜と海老の塩炒め



材料（4人分）

- ・茹でとうもろこし …… 2本
- ・茹で枝豆 …… 適量
- ・海老 …… 12匹
- ・長ネギ …… 1/2本
- ・にんにく …… 1片
- ・お酒 …… 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
(顆粒)
- ・塩・コショウ …… 適量

作り方

1. 茹でとうもろこしは、包丁で削いで実をはずしておく。枝豆はさやのまま塩茹でし、実を取り出しておく。(冷凍枝豆でもOK)
2. 長ネギとにんにくをみじん切りし、エビは殻を取り一尾を三等分に刻んで片栗粉をまぶしておく。
3. にんにくとネギを炒めたら、とうもろこしを入れ軽く炒めたところへ、海老を入れて、お酒を入れる。そこへ、枝豆も投入。
4. 鶏ガラスープの素を入れたら、最後に塩コショウで味付けする。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・長ネギ
- ・にんにく