

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

えびと新キャベツの炒めもの

調理時間

20分

1人分

186kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



宝酒造 タカラ
「料理のための
清酒」

えびと新キャベツの炒めもの

材料/2人分

えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・6尾
するめいか・・・・・・・・・・1/2ぱい(100g)
キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・250g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・30g
さやえんどう・・・・・・・・・・6枚
サラダ油・・・・・・・・・・適量

〈調味料〉

宝酒造 タカラ「料理のための清酒」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①えびは殻、尾をむき、いかは短冊切りにする。
- ②キャベツはひと口大にちぎり、冷水につけてパリッとさせる。
- ③にんじんは短冊切り、さやえんどうは斜め切りにし、サッとゆでる。
- ④中華鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて取り出す。
- ⑤④の鍋にサラダ油を足し、にんじん、キャベツを炒め、④をもどして〈調味料〉を加え、さやえんどうを加えて軽く炒める。