

かぶのエビそぼろ煮

材料	分量（4人分）	作り方
【エビそぼろ】	4枚	【エビそぼろ】
ブトエビ	150g	① エビはよく洗って背ワタをとり、殻のまま茹でる。
酒	大1	② 茹でたエビの殻をむき、粗みじん切りにする。
砂糖	大1	③ フライパンに②と酒、砂糖、みりん、市をを入れて水分がなくなってパラパラになるまで炒る。 (フードプロセッサーにかけてもよい)
みりん	大1	
塩	少々	
かぶ	2個	① かぶは一口大に切り、生姜はみじん切りにする。
生姜	1片	② 鍋に油をひき、みじん切りにした生姜を炒め、エビそぼろを加えて炒める。
油	大1	③ かぶを入れて軽く炒め、だし汁と☆を加えて10～15分煮る。
だし汁	300ml	④ かぶが柔らかくなったら、火を強めて沸騰させ、鍋の中身を混ぜながら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
☆砂糖	大1	
☆みりん	大1	
☆しょう油	大1	
片栗粉	大1	
水	大1	