

エビとスナップ えんどうの塩麴 炒め



調理時間: 15分（漬け込む時間は除く）

分量: 2人分

材料

- エビ 12尾
- 塩麴 大さじ1
- スナップえんどう 8本
- サラダ油 小さじ1

作り方

1. エビは背わたを取り殻をむき、キッチンペーパー等で水気をしっかり切る。
2. 1のエビに塩麴をからめ最低でも1時間、出来れば一晩置く。
3. スナップえんどうは両筋を取り、塩を加えた熱湯でかるく下茹でする。
4. フライパンに油をひき、エビを炒める。色が変わればスナップえんどうを加えさっと炒めて完成。

ワンポイントアドバイス

エビを塩麴に漬け込むことで、身が驚くほどぷりっぷりになりますよ。

加熱しすぎないように注意しましょう。