

オリエンタルシーフードシチュー

材料

ハタ	1尾
なまこ	1尾
ホタテ貝	6個
エビ	1/2カップ
イカ	1杯
ニンジン	1/4本
レタス	1/2個
えんどう豆	6個
ベビーコーン	6個
長ねぎ	2本
しょうが(薄切り)	3枚



*上記イメージの製品は参考商品です

調味料:

A…片栗粉:大さじ1 水:大さじ1 卵白:半個分 塩:ひとつまみ こしょう:小さじ1/2

B…スープ:1と1/2カップ 砂糖:小さじ2

C…片栗粉を同量の水で溶いたもの:1/2カップ

使用製品

ビジョンクックポット、ソースパンまたはお持ちのお鍋で調理下さい。

作り方

1. ハタをおろし一口大に切る。これを調味料Aと和え、ミディアムレアになるようにさっと素揚げする。
2. なまこは洗って大き目に刻み、イカの表面に包丁で格子状の模様を入れる。なまこ、イカ、ホタテ、エビを半分ほど火が通るまで熱湯で茹でる。
3. ニンジンは薄切りにし、えんどう豆、ベビーコーンと一緒に炒めておく。
4. 長ねぎとしょうがを炒め、そこに1、2、3をすべて合わせる。調味料Bを加え、その後調味料Cを足してスープを調える。
5. レタスにさっと湯通しし、よく水気を切る。これを4に加え、数分間煮たら完成。