

あまいサラダスティックの淡雪炒め

<< みんな大好きな優しい味わい >>



----- 材料 (2人分) -----

- ・サラダスティック 数本 (約 200g)
- ・卵白 2 個分
- ・A { 鶏ガラスープの素 小さじ 1
日本酒 大さじ 1
水 1 カップ
- ・B { 片栗粉 大さじ 1
水 大さじ 2
- ・サラダオイル 大さじ 2

③ ②のフライパンをペーパーで拭き、Aを入れて煮立てる。Bを合わせて水溶き片栗粉を作り、回し入れてとろみをつける。

④ よく溶きほぐした卵白を回し入れ、素早くかき混ぜる。②のサラダスティックを戻して合わせる。

※POINT

サラダスティックはさっと炒める。

----- 作り方 -----

- ① サラダスティックは根元を切り落とし、3cm 長さに切る。
- ② フライパンにサラダオイルを熱し、サラダスティックを入れ、強火でサッと炒める。火から外し、塩、胡椒して別に取りおく。

