



【材料】（4人分）

きゅうり	小3本（約250g）
エビ	250g
セロリ	1と1/2本（約150g）
赤とうがらし	1本
塩・こしょう・片栗粉	
油・塩・砂糖	
鶏がらスープの素	

【作り方】

- ①きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、種を取って1cm幅の斜め切り、セロリも筋を取って同様に切る。
- ②エビは尾に近いひと節を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背ワタを取る。塩・こしょう各少々、片栗粉大さじ1を振ってからめる。
- ③片栗粉小さじ2/3は、水小さじ1と1/3で溶いておく。
- ④中華鍋に油大さじ1を強火で熱し、①をさっと炒めてひたひたの水を加える。煮立ったら、ザルに上げて水気を切る。
- ⑤中華鍋に油大さじ1を強火で熱し、②、赤とうがらしを炒める。湯1カップ、鶏がらスープの素少々、塩・砂糖各小さじ1、こしょう少々を加えて煮たて、④を戻し、③を加えてトロミをつける。