

# えびとピーマンのオイスターソース炒め



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

えびは下処理で背側に切り込みを入れておくと、背ワタが取りやすくなります。また、加熱すると切れ目が開き、味が絡みやすくなるので、炒め物などにおススメの処理方法です。

## 材料(2人分)

バナメイえび……………10尾  
ピーマン……………2個  
赤パプリカ……………1/2個  
エリンギ……………1パック(100g)  
生姜……………1片(5g)  
片栗粉……………小さじ2  
ごま油……………大さじ1

酒……………大さじ1  
砂糖……………大さじ2  
A オイスターソース  
……………大さじ1  
醤油……………大さじ1

- 1 えびは殻をむき、背に切り込みを入れてから背ワタを取り除く。  
水で洗って水気を拭き取り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 ピーマン、パプリカは一口大の乱切り、エリンギは5mm厚さの輪切り、生姜は千切りにする。
- 3 フライパンにごま油と生姜を入れて熱し、香りが立ったらエリンギを加えてしんなりするまで炒める。
- 4 えび、ピーマン、パプリカを入れて軽く混ぜ、Aを加えてえびの色が変わるまで炒める。