

龍井蝦仁(ロンジンシアレン・小海老の龍井茶炒め)



<材料 4人分>

小海老(むき身)	200 g
龍井茶	2 g
葱油	少々
片栗粉・塩(海老洗い用)	適量

<調味料A>

塩	1 g
酒	小さじ1/2
スープ	大さじ2
胡椒	少々
水溶き片栗粉	大さじ1/2

<調味料B>

塩・胡椒	少々
卵白	約10 g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

①小エビを片栗粉と塩でしっかりと洗い、水分をふき取る。



②①に調味料Bの塩・胡椒・卵白で下味をつけて片栗粉を混ぜ合わせ、サラダ油を入れて下味がはがれないように混ぜる。



③龍井茶に大さじ2程度のお湯を注ぐ。



④鍋に油を入れ、低温で②の海老を油通しする。



⑤鍋に④の海老と調味料Aを入れ炒め合わせて、③の茶葉を合わせ、最後に葱油を合わせる。

