10　太きゅうりとえびのあんかけ

＜研修会レシピ＞

材　料（６人分）		
太きゅうり		900g
えび		１２尾
酒		大さじ１
(A)	だし汁	カップ３
	塩	小さじ１
	みりん	大さじ２
	薄口しょうゆ	小さじ１
米粉		大さじ２弱
水		大さじ３
卵		１個
おろししょうが		少々

① 太きゅうりは皮をむき縦四等分に切り、種を取り２～３㎝角に切る。
② えびは殻をむいて背わたを取り、酒を振っておき、２～３つに切る。
③ 鍋に(A)の調味料と①の太きゅうりを入れて火にかけ、煮えてきたら②のえびを加える。10～15 分ほど煮て太きゅうりがやわらかくなったら味をみる。
④ ③に水溶き米粉を加えて混ぜ、とろみをつけてから、溶き卵を回し入れて火を止める。
⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

memo