



車海老のエスニック炒め

146kcal/調理時間20分

【材料 4人分】

車エビ	12尾
塩・こしょう	適量
にんにく(みじん切り)	小さじ1
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
赤とうがらし(小口切り)	1本分

A

白ワイン	1/2カップ
ニョクマム(またはナンプラー)	大さじ2
パプリカ	小さじ2
砂糖	小さじ1

サラダ油	適量
レモン・ミントの葉	適量

【作り方】

1. エビの背わたを取り、塩・こしょうをふる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の車エビを軽く焼いて取り出す。
3. 2のフライパンにサラダ油を足し、にんにく、白ねぎ、赤とうがらしを入れ、香りが出たらAを加えてひと煮立ちさせる。
4. 3に車エビを戻してふたをし、3分ほど蒸し煮にする。
5. 4を器に盛り付け、クシ切りにしたレモンとミントの葉を添える。

【ポイント】

3. ニョクマムはベトナムの魚醤。独特の風味を持ちます。タイのナンプラーも同じ魚醤のため、なければ代用してもよい。