

えびと昆布のパリパリ炒め



《材 料》

鍋で食べたえびのカラ (頭・しっぽを含む) だしで使用した昆布	} 鍋で使用した量	ごま油 適宜
		塩 適宜
		醤油 適宜
		ラー油 適宜
		一味唐辛子 適宜

作り方

- ① だしで使用した昆布を適当な大きさに切ります。(調理後縮むので、少し大きめに切ります)
- ② フライパンにごま油をひき①の昆布とえびのカラを炒める。とにかく何も考えず、どっちもパリパリになるまで炒めます。
- ③ 昆布が海苔のようにパリパリになったら、塩と醤油で味を整え、ラー油を2、3滴振りかけます。
- ④ お好みで一味唐辛子を振りかければできあがりです。

小笠原先生の
コメント

えびの旨みは頭のほうにたくさん含まれています。
油であげるのではなく、だしをとった昆布まで炒めるなんて、
ごみが見当たらない一品。まさに食べ切り料理！

