



<材料>4人分

レタス 1個
 海老 6尾
 イカ 1杯
 生シイタケ 3枚
 グリーンアスパラ 1束
 長ネギ 1本
 赤パプリカ 1/4個
 しょうが薄切り 1片分
 なま麴(よもぎ、粟) 各 1/4本
 A 酒、オイスターソース 各大さじ2
 砂糖 小さじ1、塩こしょう 少々
 春雨 30g
 炒め用ごま油 大さじ1、揚げ油 適宜

<作り方>

1. レタスはつつみやすい大きさに整える。
2. 海老は背ワタ、殻、尾を取り、3つに切る。イカは飾り切りにする。生シイタケ、長ネギ、赤パプリカ、なま麴はさいの目切りにする。グリーンアスパラは小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、2.を入れ、手早く炒める。Aを加え味を整える。
4. 春雨は180度の油で揚げる。
5. レタスと3.を盛り、春雨を添える。