

人参&ブロッコリー 胡椒油添え

崔 暁光さんの作品

材料（4人分）

人参	1/2本
ブロッコリー	1/2束
中無頭エビ	4~6個
きくらげ	20g
粒胡椒	5g
サラダ油	150ml
塩	適量
砂糖	少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、冷水にとって水気をきる。
2. きくらげはまず水で30分ぐらいつけてから熱湯でゆで、冷水にとって水気をきる。
3. 人参はスライスに切ってから熱湯でゆで、冷水にとって水気をきる。
4. エビは熱湯でゆで冷水にとって皮をむき水気をきる。
5. フライパンにサラダ油を180度くらいに熱し、粒胡椒を入れて火を消す。
冷めてから網で粒胡椒を取る。
6. すべての材料に胡椒油、塩を加え十分混ぜてから盛り付けて完成。



崔さん

人参の甘み、きくらげの歯ごたえ、色鮮やかで食欲をそそる一品です！