



小蝦炒飯

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
卵	・・・	1~2個
白ネギ	・・・	少々
塩・コショウ	・・・	少々
白飯	・・・	適量

1.

素揚げにしたボイルオキアミを用意

2.

中華鍋に油を熱し、溶いた卵をフワフワに炒める。

3.

<1>で用意したオキアミと輪切りにしたネギをご飯と一緒に入れ、塩・コショウで味を整える。

関連



小蝦紫蘇炒飯

材料：

上記	・・・	適量
しその葉	・・・	適量

4.

刻んだしその葉を仕上げに入れる。



台湾風子蝦唐揚

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
ネギチップ	・・・	適量
塩	・・・	少々

| 1.

ボイルオキアミを高温で一気に揚げる。（水分をとばす）

| 2.

オキアミを中華鍋に入れ、塩を一振り、ネギチップを一振り。

| 3.

仕上げにごま油で・・・



干焼子蝦仁

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
ニンニク	・・・	適量
豆板醤	・・・	少々
ショウガ	・・・	少々
砂糖	・・・	少々
塩	・・・	少々
中華スープ	・・・	少々
水溶き片栗粉	・・・	適量
ラー油	・・・	少々

1.

素揚げにしたボイルオキアミを用意

2.

中華鍋に油を熱し、ニンニク・ショウガ・豆板醤・ケチャップを中華スープを入れる。

3.

<1>で用意したオキアミを入れ、塩・砂糖で味を整える。

4.

水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにラー油でお好みの辛さに。



子蝦姜葱老麵

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
チャーシュー	・・・	適量
白ネギ	・・・	適量
中華麺	・・・	1人前
ショウガ	・・・	少々
オイスターソース	・・・	少々
白コショウ	・・・	少々
塩	・・・	適量
醤油	・・・	少々
ネギ油	・・・	少々
中華スープ	・・・	少々

1.

素揚げにしたボイルオキアミを用意(油をよく切る)

2.

中華麺を半ゆでにし水洗いする。

3.

中華鍋にネギ油を入れ、ショウガ・ネギ・チャーシューと<1>で用意したオキアミを炒め中華スープを入れる。

4.

オイスターソース・コショウ・醤油で味を整え、7～8分煮込む。

5.

化粧にネギ油で仕上げる。



子蝦麻婆春雨

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
春雨	・・・	一人前
白菜	・・・	適量
しいたけ	・・・	適量
ニラ	・・・	少々
ネギ	・・・	少々
にんにく	・・・	少々
ショウガ	・・・	少々
豆板醤	・・・	少々
醤油	・・・	少々
中国醤油	・・・	少々
砂糖	・・・	少々
ラー油	・・・	少々
中華スープ	・・・	少々

1.

素揚げにしたボイルオキアミを用意(油をよく切る)

2.

中華鍋に油を熱し、ニンニク・ショウガ・豆板醤を炒める。

3.

春雨・白菜・しいたけ・中華スープを入れる。

4.

<1>で用意したオキアミを入れ、少し煮込む。

5.

仕上げにネギ・ニラを入れる。



子蝦春巻

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
エビすり身	・・・	適量
くわい	・・・	適量
竹の子	・・・	適量
春巻の皮	・・・	少々
塩	・・・	少々
コショウ	・・・	少々
グラニュー糖	・・・	少々
ごま油	・・・	少々

1.

エビのすり身にくわい・竹の子・塩・コショウ・グラニュー糖を入れよく練る。

2.

春巻きの皮に<1>をのせ、その上にオキアミを並べ巻く。

3.

160～170℃でキツネ色になるまで揚げる。



子蝦葫蘆野菜炒

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
もやし	・・・	適量
ニンジン	・・・	適量
たまねぎ	・・・	適量
ニラ	・・・	少々
にんにく	・・・	少々
醤油	・・・	少々
黒コショウ	・・・	少々

| 1.

中華鍋に油を熱し、オキアミ・にんにくを炒め香りを出す。

| 2.

硬い野菜から順に入れ、醤油・黒コショウのみで味付けをする。



台湾風子蝦辛卵焼

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
卵	・・・	適量
干し大根	・・・	適量
ネギ	・・・	適量
塩	・・・	少々
コショウ	・・・	少々
豆板醤	・・・	少々
中華スープ	・・・	少々

1.
素揚げにしたボイルオキアミを用意
2.
干し大根をみじん切りにし塩抜きをする。
3.
溶き卵の中にオキアミ・干し大根を入れ、塩・コショウで下味をつける。
4.
中華鍋で両面をこんがり焼き、一度お皿に上げる。
5.
中華鍋に豆板醤を入れ焼付け、中華スープを入れる。
6.
卵を中華鍋に戻し水分をとばす。