

エビチリ

中華

材料 (2人分)

えび 10尾
塩 適量

A

└酒 小さじ1/2
└片栗粉 大さじ1/2
└溶き卵 1/2個

B

└おろしにんにく 小さじ1/2
└おろししょうが 大さじ1/2
└豆板醤 大さじ1/2弱
└トマトケチャップ 大さじ2

中華スープ

└水 90cc
└鶏がらスープの素 小さじ1~2

C

└酒 大さじ1/2
└砂糖 小さじ1/2
└塩・こしょう 少々
└うまみ調味料 少々

サラダ油 適量
白ねぎ 6cm
水溶き片栗粉 適量
酢 少々



作り方

1. 白ねぎをみじん切りにする。
おろしにんにく、おろししょうがを作る。
2. えびの殻をとって塩を振り、もみ洗いし、背に切り込みをいれ背わたを取る。
酒をかけ、片栗粉をまぶして溶き卵にあえる。
3. B、C、中華スープ、それぞれをあわす。
4. 2のえびを160℃ぐらいの揚げ油であげる。
5. フライパンにサラダ油をなじませ、Bを入れ中火で炒める。
6. 香りがでたら、4のえびと中華スープを入れ1分ほど煮込む。
7. Cを入れて、すこし煮たら白ねぎを入れる。
8. 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
9. 強火にして仕上げに酢をたらす。

所要時間 40分
主な調理器具 フライパン