

えびのチリソース煮

えび 60 g

A

ニンニクみじん切り 0.5

しょうがみじん切り 0.5

豆板醤 0.5

サラダ油 3

B 合わせ調味料

ケチャップ 40

酒 10

さとう 5

鶏がらスープ 30

水溶き片栗粉

ねぎのみじん切り 20

ごま油 0.5

ラー油 お好みで

酢 1

サラダ菜 20 g



※えびの下処理

えびの殻をむき、背わたを取り除く。塩を振り軽くもみ、ぬめりが出たら水溶き片栗粉を加え臭みを取る。よく水洗いし、キッチンペーパーでよく水分をとる。

酒、塩、片栗粉をまぶし、サラダ油をからめておく。

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し下処理済みのえびを炒め、別の器に移し替える。

2. フライパンにAを香りがたつまで炒める。

3. 2にBを加え煮立ったら1のえびを加え水溶き片栗粉でとろみを付ける。

4. ねぎのみじん切り、ごま油、酢を加え混ぜ合わせる。

お好みでラー油を加える。