

第3回目ヘルシー&スピーディ料理

★エビチリ

《材料》

海老	250g	} 下準備
塩	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	

●衣

塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
卵白	大さじ1
※卵黄は、中華スープで使用	
片栗粉	大さじ3

●揚げ油 適宜

●水溶き片栗粉
水・片栗粉 各大さじ1

●薬味

しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
豆板醤	大さじ1
油	大さじ1弱
白ネギ	10cm長さ



●合わせ調味料

水	1/2カップ
ケチャップ	大さじ2
さとう・酢	小さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/2



海老の下処理

- 1、海老は殻をむき、背ワタをとって塩を加えよく揉む。
粘りがでてきたら、片栗粉を全体にふり入れ、水を加えさらに揉む。
- 2、①を流水で洗い流し、キッチンペーパーで水をふき取る。



作り方

- 1、下処理をした海老に、塩・こしょう、酒をふり軽く混ぜ、卵白を加え泡立つまで揉み、片栗粉を加えて全体を混ぜる。揚げるまで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2、①を揚げる。（約2分程度）
- 3、しょうが、にんにく、白ネギは、それぞれみじん切りにする。
- 4、別のフライパンに、しょうが、にんにくと油を入れて火にかけ香りが出てきたら、豆板醤を加えて炒め「合わせ調味料」を入れて沸騰したら白ネギと②の海老を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*豆板醤は、メーカーによって辛みが異なる。



★手羽中の薬味サラダ

材料（4人分）

手羽先 10本

A

おろし生姜 1かけ（10g）
おろしにんにく 1/2かけ
塩・こしょう 少々

水 600ml
酒 大さじ3

B

しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ1.5
ごま油 大さじ1.5
おろし生姜 少々

みょうが 1個
青ネギ 2本
（大葉 2枚）

手羽先の下ごしらえ

- 1、手羽先の先端を切り落とす。
手羽中の2本の骨の間に包丁を入れて、2つに切り分ける。
*キッチンバサミでも可
- 2、切った①をボウルに入れ、Aを加えもみこみ、5分おく。



作り方

- 1、鍋に水600ml入れ火にかける。沸騰してきたら酒を加え、下味をつけた手羽を加え、沸騰してきたら、アクをすくい取って、弱火で10分ゆでる。
- 2、時間になれば、手羽中を取り出しボウルに移す。
*煮汁は、かき玉中華スープに使用
- 3、②のボウルにBの調味料を加える。熱いうちに調味料を加えることで味がよく染み込む。
- 4、粗熱が取れたら、小口切りしたみょうが、青ネギ、（大葉）を加える。



★かき玉中華スープ

材料（つくりやすい量）

中華スープ 500ml
しいたけ 2枚
えのき茸 1/4袋
塩 少々
薄口しょうゆ 小さじ1
水溶き片栗粉 各大さじ1
（片栗粉大さじ1と水大さじ1）

卵 1個
青ネギ 2本
黒こしょう 適宜

エビチリで余った卵黄をプラスする。

作り方

- 1、きのこ類は石突きをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2、スープが沸いてきたら、①を加えしょうゆ、味をみながら塩を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を少し（2～3回に分ける）ずつ流し入れる。
*溶き卵を入れ、固まりかけてから軽く混ぜる！
*卵を入れたら、グツグツ加熱しない！
- 3、器に注ぎ、青ネギを散らし好みに黒コショウをかける。