

えびのチリソース煮

材料(2人分)

むきえび(大) 300g

A 酒 大さじ½

塩 少々

B トマトケチャップ 大さじ4

水 ½カップ

砂糖 大さじ1

塩 小さじ½

片栗粉 大さじ1½

サラダ油、酒 各大さじ2

豆板醬、にんにく、しょうがのみじん切り

各小さじ1

ねぎのみじん切り 1本分



ぷりっつと炒めたえびに、
味がしつかりしみ込んでいれば、
この料理は大成功。

えびの背に切り込みを入れておくだけで、
味がよくしみ、火の通りも早くなります。



1



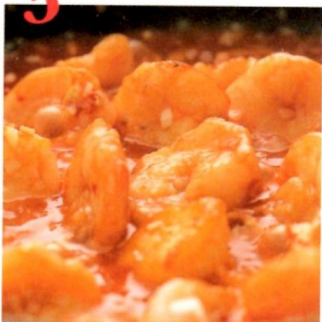
えびはさっと洗って水けを拭く。背に包丁を寝かせて入れ、頭から尾のほうまで切り離さないように切り込みを入れる。背わたを取ってボールに入れ、Aを加えて手でもむようにして下味をつける。別のボールにBを混ぜ合わせる。

2



えびのボールに片栗粉をふり入れ、まんべんなくまぶす。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、えびを入れて炒める。背が開き、色が変わってきたら酒をふり、豆板醬、にんにく、しょうが、ねぎを順に加え、えびが堅くならないようにさっと炒め合わせる。

3



香りが立ってきたらBを回し入れ、煮立ってとろみがつくまで煮る。

(1人分379kcal 塩分3.1g)

えびチリの卵とじ

ふんわりと卵でとじれば、
豆板醬の辛みが抑えられて、
マイルドな味わいに。

材料(2人分)と作り方

えびのチリソース煮は右記の材料と左記の作り方を参照して作る。仕上げに溶き卵2個分をフライパンの中心から外側に向かって円を描くように回し入れ、大きく混ぜながら煮る。卵に半熟状に火が通ったら火を止め、堅くならないよう余熱でふんわりと火を通す。器に盛り、^{シソ}香菜(P9参照)の葉先適宜を飾る。
(1人分457kcal 塩分3.3g)

