

# えびのチリソース炒め



## えびのチリソース炒め

### ■材料（4人分）

えび	大 12尾				
A	酒	大 1	B	みじん切り生姜	1 かけ分
	塩・こしょう	少々		みじん切りねぎ	1/2 本
	卵白	1/2 個	C	豆板醬	小 1
	片栗粉	大 2		ケチャップ	大 3
	揚げ油	適宜		酒	大 1
	ごま油	大 1～	(スープ)		
	みじん切りにんにく	1 かけ分	水	100m l	
			鶏がらスープの素	小 1/2	
		片栗粉	大 1/2		

### ■作り方

- ① えびは殻をむいて竹串で背ワタを取り、水気を軽く取って、Aの下味をつけます。
- ② ボウルに卵白を入れて軽く泡立て、片栗粉と①のえびを入れてよく揉みます。
- ③ 温度調節機能を使って 160℃に設定した揚げ油に②のえびを入れて揚げます。
- ④ フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけます。  
よい香りが立ってきたらBを加えて炒め、合わせたCを入れて中火にし、かき混ぜながら加熱します。
- ⑤ 煮立ってとろみがついてきたら、③のえびを入れて、手早くソースをからめます。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。