

えびのチリソース

調理時間 20分

《 材 料 》

えび	8尾
下味	
塩	小1/2
コショウ	少々
淡口醤油	小1/2
片栗粉	大2
にんにく	1片
玉葱	1/4個
合わせ調味料	
豆板醤	小1/2
ケチャップ	大4
淡口醤油	小1/2
砂糖	大2
塩	小1/4
オイスターソース	大1
水又はスープ	1cup
サラダ油	大1

《 作り方 》

えびは皮をむき、背わたを取ってから下味をつけ片栗粉をまぶし、170度の油で揚げます。

中華鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくと玉葱を炒め、合わせ調味料、えびを入れ煮込み、最後に水と片栗粉でとろみをつけて仕上げます。



【おいしさのヒミツ】
オイスターソースを使っている
ので、マイルドな仕上が
りです。

お料理上手メモ
合わせ調味料は別の器に作っ
ておくとう短時間で仕
上がりです。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	14.0g	9.7 g	15.8 g	3.0g