



2020年7月

## エビチリ (材料: 2人分) 【CAND キッチン No.9】



### ～材料～

エビ	: 200 g
塩	: 少々
白コショウ	: 少々
片栗粉 (下ごしらえ用)	: 小さじ2
キャノーラ油 (下ごしらえ用)	: 小さじ2
長ネギ	: 50 g
にんにく	: 5 g
しょうが	: 5 g
豆板醤	: 小さじ1
A トマト缶	: 大さじ2
A トマトケチャップ	: 大さじ1
A 砂糖	: 大さじ1
A 水	: 100 cc
A 鶏がらスープの素	: 大さじ 1/2
片栗粉	: 大さじ 1/2
水	: 大さじ1
キャノーラ油	: 小さじ2

### ～栄養成分～ (一人前あたり)

エネルギー	: 199 kcal
たんぱく質	: 19.1 g
脂質	: 7.5 g
炭水化物	: 13.0 g
食塩相当量	: 0.8 g

### ～手順～

1. エビは殻をむき、背ワタを取り除いておく。
2. 長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
3. 1のエビに塩、白コショウをなじませた後、片栗粉 (下ごしらえ用) をまぶして揉みこみ、キャノーラ油 (下ごしらえ用) でコーティングする。
4. 3のエビを素揚げする。
5. フライパンにキャノーラ油をひき、しょうが、にんにくを加え、弱火で香りが立つまで加熱する。
6. 香りが立ってきたら、豆板醤を加え弱火でぐつぐつするまで加熱する。
7. 6にAを加えて、ひと煮立ちさせる。
8. 7に4と長ネギを加えて、ひと煮立ちさせる。
9. 8に水溶き片栗粉 (片栗粉、水) を加えて、とろみをつける。
- 10.あとは、盛りつけて完成!!