

えびのチリソース炒め

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

えび	5.0	
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ねぎ	1.5	
生姜	1	
にんにく	1	
A	トマトケチャップ	1.5
	酒	3
	砂糖	1
	豆板醤	0.5
	しょうゆ	1
	塩	少々
でんぷん	0.8	
水	1.6	
サラダ油	2	

《作り方》

- ① えびは、酒、塩こしょうで下味をつける。
- ② にんにく、生姜、ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②を炒め、①のえびを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に、③の調味料を加え、最後に水溶きでんぷんを回し入れる。

※ 一口メモ

中華料理を作るときは、調味料や材料をすべて用意してから手早く短時間で仕上げるとよいでしょう。えびの代わりに魚や野菜を使ってもおいしく作れます。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μg R E	mg	mg	mg	g
76	5.7	2.1	39	3.0	56	0.01	0.02	1	1.5