



フレッシュトマトのエビチリ

エビにはたんぱく質やビタミンEが豊富に含まれています。夏野菜をたっぷり合わせれば、暑い日にもさっぱりと食べられるバランスの良い一皿になります。

【材料】

むきエビ	10～12尾
ショウガ	小さじ1
ニンニク	小さじ1/2
白ネギ	1/3本
キュウリ	1/4本
ゴマ油	小さじ1
豆板醤	大さじ1
砂糖	小さじ2
ケチャップ	大さじ4
鶏ガラスープ	200cc
プチトマト	5～6個
サラダ油	適量
水溶き片栗粉	大さじ2

※ 片栗粉、水、塩、酒

☆ 白髪ネギ 針生姜 糸唐辛子

【作り方】

1. むきエビは(※)を揉み込んでから水洗いし、水気を拭き取る。ショウガ、ニンニク、白ネギはみじん切りにする。キュウリはみじん切りにしてゴマ油で和える。
2. フライパンにサラダ油とショウガ(半量)を入れて熱し、香りが立ったらエビを加え炒める。火が通ったらいったん皿に取り出す。空いたフライパンにサラダ油とニンニク、ショウガ(半量)、白ネギ、豆板醤を入れて炒め、砂糖、ケチャップ、鶏ガラスープを加える。
3. スープが沸いたらエビ(2)とトマト、キュウリ(1)を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器に盛り、白髪ネギ、針生姜、糸唐辛子(☆)をトッピングする。