

エビのチリソース

調理時間 約10分 塩分 1.6g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
297kcal ⇒ 168kcal



【材料】2～4人分

大きめのエビのむき身 200g
酒 小さじ1

A チリソース

長ねぎ(みじん切り) 大さじ1
生姜(みじん切り) 小さじ1/2
にんにく(みじん切り) 小さじ1/6
トマトケチャップ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
酒 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2
水 大さじ1
ごま油 小さじ2
片栗粉 小さじ2

レタス 適量

【作り方】

- (1) エビは軽く洗い水気を切って酒をふり5分おく。
- (2) 器に水気を切った(1)とAを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。

【ワンポイント】

- エビのチリソースを本格的に作るとエビの重量の約15～20%の油が必要になりますが、電子レンジを使うと3～4%の量に減らせます。

レシピ監修 香川栄養専門学校