



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

| | |
|------|------|
| えび | 400g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 豆板醤 | 小さじ1 |

| | |
|--------------------|-------|
| A ねぎ（みじん切り） | 1/2本 |
| にんにく（みじん切り） | 1/2かけ |
| しょうが（みじん切り） | 1/2かけ |

| | |
|-------------------|--------|
| B トマトケチャップ | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 水 | 100mL |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |

⑥を合わせておく

| | |
|--------------|------|
| C 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふき取り、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れて炒める。
4. えびが色付いたら、いったん取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、サラダ油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
5. Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6. Cの水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。