



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

材料（2人分）

えび	200g
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1・1/2
豆板醤	小さじ1/2

A ねぎ（みじん切り）	1/4本
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
しょうが（みじん切り）	1/4かけ

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。

B	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	50mL
	鶏がらスープの素	小さじ1/4

⑥を合わせておく

C	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1