



作り方

- 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。
- 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°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れて炒める。
- 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の調味料を入れてから豆板醤を入れ炒める。
- 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。
- Cの水溶き片栗粉を加え、混せてとろみをつける。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C

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

⑧を合わせておく

C 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2