



## 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 |

|          |             |       |
|----------|-------------|-------|
| <b>A</b> | 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>B</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 |

③を合わせておく

|          |     |      |
|----------|-----|------|
| <b>C</b> | 片栗粉 | 小さじ2 |
|          | 水   | 小さじ2 |

## 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℃**」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**の薬味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、混ぜてとろみをつける。