



作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう（分量外）をする。
- ①に片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたAを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **071 えびチリ** で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

196kcal

塩分

2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
殻つきえび	125g	250g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ2
A しょうが(みじん切り)	小さじ1/4	小さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 水	大さじ1/2	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
A お好みでごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ3/4	小さじ1・1/2
B 水	小さじ3/4	小さじ1・1/2

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。