

# えびチリ



## 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 **061 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



### 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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 材料

殻つきえび

1人分

2人分

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。