



中国

中華料理の定番！
ピリ辛エビチリ

材 料 (2 人分)

えび	8尾
長ネギ	30g
トマトケチャップ -A	大さじ2
酒 -A	大さじ2
ごま油 -A	大さじ2
醤油 -A	大さじ1/2
片栗粉 -A	小さじ2
豆板醤 -A	小さじ1
おろしにんにく -A	小さじ1
おろししょうが -A	小さじ1/2
砂糖 -A	小さじ2/3
中華だし -A	小さじ1/2
キムチの素 -A	小さじ1
チンゲン菜	お好みで

使用した容器：満水容量 2,200mL の耐熱容器。
(品番 MXP-2200)

作 り 方

- 1 えびはカラをむき、背側に包丁を入れて、背ワタを取り除く。
軽く水で洗い、水気を切っておく。
長ネギはみじん切りにする。
- 2 大きめの耐熱容器に A の調味料を混ぜ合わせ 1 のえびと長ネギを加えてラップをふんわりかぶせ、600w の電子レンジで約 2 分加熱し一度取り出して加熱むらがないよう混ぜ合わせる。
- 3 再びラップをふんわりかぶせ 600w の電子レンジで約 1 分加熱し混ぜ合わせて完成。
※豆板醤の量で辛さの調整をしてください。
※お好みでゆでたチンゲン菜を添えてお楽しみください。