



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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	30 g
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。