

男の料理モットー 「食材買い、準備、片付けは、自分で全部やろう」

男の料理 レシピ 53 えびのチリソース炒め & トマトとしいたけの卵スープ

<料理のポイント> ソースたっぷりのぷりぷりえびチリに仕上げましょう

材料 えびのチリソース炒め 2人分

えび(殻つき 300g) エリンギ(2本) 白ねぎ(2本)

下味 酒(小匙 1.5) 塩・コショウ 少々 片栗粉(大匙3)

にんにく(1かけ) しょうが(1かけ) 豆板醤(小匙 1.5)

合わせ調味料 トマトケチャップ(160cc) 酒(大匙2) 砂糖(大匙2) 醤油(小匙2)

酢(小匙2) 片栗粉(小匙2) 塩(小匙0.5) 水(100cc) みりん風味(80cc)

ごま油(小匙2) サラダ油(80cc)

作り方

にんにくをみじんぎりにする。しょうがの皮をむいてみじん切りにする。

白ねぎを5cm分だけみじん切りにし、残りは3cmのぶつ切りにする。エリンギは手で裂く。

合わせ調味料 ~ をボールに入れ、あわたて器で混ぜ合わせる。

えびの殻をむいて、背わたを取る。やり方、指導します。

ボールにえびを入れ、 をえびにまぶし、混ぜてからキッチンペーパーの上に並べる。両面に片栗粉をまんべんなくまぶす。

フライパンにサラダ油を熱し、 のえびを入れ、炒める。色が変わってきたら裏返す。

炒めすぎたら硬くなる。生しい目がよい。

焼けたえびをキッチンペーパーに取り出し、同じフライパンで白ねぎとエリンギを炒める。

白ねぎとエリンギを取り出し、更に同じフライパンで、しょうが、にんにく、ねぎのみじん切りを弱火で炒める。

香りが出たら、 をもう一度混ぜてから加え、強火にしてとろみがつくまで混ぜる。

とろみがついたら、白ねぎ、エリンギ、えびを戻し、手早くからめる。

ごま油を鍋肌を伝わらせて流しいれ、ひと混ぜして、器に盛る。

トマトとしいたけの卵スープは、テキスト 132 ページ参照のこと

持ち物

マイフライパン(今回は、自分の分は自分で作っていただきます。かならずご持参ください。備え付けのフライパンは5個しかありません。万一忘れた人用です)お持ち帰り用のタッパーウェア - 2個・手ぬぐい・包丁・まな板・計量カップ・計量スプーン・箸・スープスプーン・エプロン

以上