



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



生のトマトを使用♪ だからおいしい!

フレッシュトマトで エビチリ



レシピ作成協力者
公民館講師
藤本 尚子 氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

えび(無頭)	12尾
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2強
溶き卵	2個
A	
マヨネーズ	小さじ1強
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1弱
油	大さじ1・1/4
B	
白ねぎ(みじん切り)	10cm
にんにく(みじん切り)	2片
しょうが(みじん切り)	小さじ1
ごま油	大さじ1・3/4
豆板醤(お好みで)	小さじ1弱
トマト	2個
C	
酒	大さじ1強
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1強



(1人分)

エネルギー 217kcal 食塩相当量 2.0g

【作り方】

- ①えびは殻と背ワタを取り、酒をまぶし塩こしょうをして臭みをとる。キッチンペーパーを敷いたバットにえびを並べ、水気をとる。
- ②溶き卵にAを加えて混ぜ、油を熱したフライパンに卵を入れ、箸で大きく混ぜ固まりだしたらすぐ皿にとる。
- ③Bをフライパンに入れ、弱火で香りを出す。
- ④③の上からトマトを皮ごとすりおろしながら入れる。
- ⑤④にCを加え、2～3分煮詰める。
- ⑥①のえびに片栗粉をまぶし、⑤にえびが重ならないように入れ、片面に火が通ったら返し、しょうゆを加えて軽く混ぜる。
- ⑦⑥に②の卵を戻し入れ、ひと混ぜする。

* トマトを3分～5分程度、煮詰めると、うま味が増します。

* えびが大きい時は、えびの背に沿って半分に切ると、食べやすくなります。



熊本市 西区役所