

給食レシピ

〈料理名〉
エビチリ
(2人分)

〈写真〉



作り方

- ① エビは塩水で軽く洗い、殻をむき、背わたを除いて塩、こしょうで下味をつける。
- ② レタスは一口大に手でちぎる。
- ③ グリンピースは熱湯にさっとぐらせる。
- ④ 玉葱、長葱はみじん切りにする。
- ⑤ ポウルにAを混ぜ、合わせ調味料をつくっておく。
- ⑥ ①のエビの水気をペーパータオルなどで拭き取り、片栗粉をまぶして170～180度の油で揚げる
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、豆板醤を入れ辛味を出し、おろしにんにくとおろし生姜を炒める。香りが出たら④の玉葱と長葱を入れ、⑤の調味料を加える。再沸騰したら、⑥のエビを加えて良く混ぜ合わせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れ、完成。
- ⑧ 器にレタスを敷いて、エビチリを盛り、最後にグリンピースを散らす。

一口メモ



●殻のむき方●

頭側の第一関節から殻をむき、尾に近い一節は殻を残す。
※尾が必要ない場合は、すべて殻を取り除く。



●背わたの取り方●

エビの背を丸め、一番甲の高い部分に竹串を刺し、そっと持ち上げて左右に少しずつ引くようにして黒い筋を抜く。

材 料	2人分(g)	切り方
エビ	10尾	
塩(塩水用)	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	5g	
サラダ油	適量	
レタス	20g	一口大にちぎる
グリンピース	3g	
玉葱	25g	みじん切り
長葱	25g	みじん切り
砂糖	4g	
酢	6g	
酒	1g	
塩	少々	
トマトケチャップ	10g	
鶏がらスープ		
鶏がら顆粒	0.5g	
水	20ml	
サラダ油	適量	
豆板醤	1.5g	
おろしにんにく	2g	
おろし生姜	2g	
水溶き片栗粉		
片栗粉	10g	
水	10g	
ごま油	3g	