

海老チリ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：150kcal/ 食塩相当量：1.7g]

スチーム加熱だからプリプリの海老に仕上がります。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	85℃

材料（10人分）

<材料a>	
ケチャップ	150g
豆板醤	20g
砂糖	80g
本みりん	50cc
紹興酒	40cc
中華スープ	200cc
しょうゆ	大さじ2
片栗粉B（80ccの水で溶く）	20g
<材料b>	
むき海老（背わたなどを取り除く）	700g
片栗粉A	40g
卵白	1個分
長ネギ（みじん切り）	50g
ショウガ（みじん切り）	40g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・むき海老は塩（分量外）、こしょう（分量外）を振って下味をつける。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 鍋に<材料a>を入れ、火にかけて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
2. 20mmのホテルパン1枚に<材料b>を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、水気をよく切る。
4. 3を1に入れ、長ネギ、ショウガを加える。



調理ポイント

- ◆ホテルパンにむき海老を並べる際、重ならないようにする。
- ◆水溶き片栗粉の量は多めに入れないと、とろみが保ちにくい。