

## 海老チリ

合計加熱調理時間 約 11 分

[1人分：126kcal/ 食塩相当量：1.6 g]

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

45人分  
ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	11分	85°C	-

## 材料 (45人分)

<材料a>	
ケチャップ	450g
豆板醤	60g
砂糖	240g
本みりん	150cc
紹興酒	120cc
中華スープ	600cc
しょうゆ	90cc
長ネギ (みじん切り)	150g
ショウガ (みじん切り)	120g
片栗粉A (片栗粉と同量～倍量の水で溶く)	60g
むき海老 (背わたを取る)	3200g
塩	大さじ1
こしょう	適量
片栗粉B	180g
卵白 (ほぐす)	180g

※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、こしょうを振って下味をつけ、片栗粉B、卵白を加えてよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 鍋に<材料a>を入れ、火にかけて沸騰させ、片栗粉A (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3枚にオープンシートを敷き、むき海老を並べて【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. 1と3を混ぜ合わせる。



## 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。