

～＊～エビチリソース～＊～

<材料 4人分>

むきえび……160g

酒………小さじ 1

塩こしょう……少々

片栗粉………適量

揚げ油………適量

＝チリソース＝

玉ねぎ………1/2 個

青ピーマン……1/2 個

おろしにんにく…小さじ 1/2

おろし生姜……小さじ 1/2

チリソース(甘口)・大さじ2

チリソース(辛口)・小さじ1

ケチャップ……大さじ1

サラダ油………適量

<作り方>

- ①洗って水気をきったえびに、酒と塩こしょうで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ピーマン、玉ねぎは1cmの角切りに切る。
- ④フライパンに油をひいて、おろしにんにく、おろし生姜を香りが出るまで炒める。
- ⑤④に玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ⑥ピーマンを炒め、調味料を入れ煮詰める。
- ⑦⑥に②の揚げたえびを入れて混ぜる。

※えびの生臭いにおいを消すには、片栗粉をまぶし少し灰色になったら水で洗い流すと、臭みや汚れが片栗粉にひっつき、消えます。ぜひ、試してみてください。

えびの代わりに、鶏肉で作ると、鶏チリになります。ピーマンの色を鮮やかにするには、先に、さっと茹でて水で色止めをして、仕上げに入れると彩りよく仕上がります。

