

なす

ナスとエビのチリソース



材料(3人分)

1食当たり約197kcal

- ナス 2本
- エビ 10尾
- ピーマン 2個
- トマト 1個
- ニンニク 1片
- ショウガ 少々
- 細ネギ 1本
- ごま油 大さじ2
- 豆板じゃん 小さじ1
- 調味水
 - ケチャップ 大さじ1
 - 中華スープのもと.. 小さじ1
 - みりん 大さじ2
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々
 - かたくり粉 小さじ2
 - 水 1/3カップ

□■□■ 作り方 □■□■

- ①エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- ②ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・ショウガ・ニンニクはみじん切り。
- ③調味水を混ぜ合わせる。
- ④温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
- ⑤フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・ショウガ・ネギのみじん切り・豆板じゃんを炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。

エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板じゃんで調整してください。