

# 2月26日1年生



エビチリ  
中華風コーンスープ  
ごはん



## 【エビチリ】

<材料・2人分>

- ◎エビ10匹【下味】 ◎塩 小1/6 ◎砂糖 小1/2 ◎ごま油 小1 ◎酒 小1/2
- ◎卵白 大1 ◎片栗粉 大1/2 ◎こしょう 少々 ◎にんにく 適量 ◎しょうが 適量
- ◎ねぎ 30g ◎豆板醤 大1/2 ◎ケチャップ 大1・1/2 ◎鶏ガラスープ 150cc
- ◎酒 小1 ◎塩 小1/3 ◎砂糖 大1 ◎薄口しょうゆ 小1 ◎水溶き片栗粉 大1
- ◎ごま油 小1 ◎ラー油 小1/2

<作り方>

- ① えびは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとしょうがを包丁で叩き、流してから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、しょうが、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、トロミをつけ、ゴマ油、ラー油を加える。

## 【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

- ◎ [A] コンクリーム缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2
- ◎卵黄 1個 ◎酒 大さじ1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小さじ1弱 ◎塩・こしょう 少々
- ◎しょうゆ 少々

<作り方>

- ① 鍋に [A] を入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- ③ 仕上げに小口切りにしたねぎとしょうゆを加える。