



9/3 (火)

## レンチンエビチリ

(材料)

えび：100g

玉ねぎ(粗みじん切り)：大さじ1~2

トマトケチャップ：大さじ1

砂糖：大さじ1

酒：大さじ1

水：大さじ1

ごま油：小さじ1

鶏ガラスープの素：少々

豆板醤：お好みの量

おろしにんにく：少々

おろししょうが：少々

塩こしょう：少々

片栗粉：少々

- ① えびは下処理して片栗粉をまぶす。
- ② 大きめの耐熱容器にすべて入れ軽く混ぜる。
- ③ ふんわりラップをして600wのレンジで2分加熱。
- ④ 一旦取り出して軽く混ぜ、更に1分加熱する。

★レンジから取り出すときは熱いのでご注意を!

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。