

5/6 (木) ガンシャオシャーレン 乾焼蝦仁～エビのチリソース～ (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

エビ (むき身) : 150g

A { 片栗粉 : 適量
塩 : 適量B { 溶きたまご : 適量
塩・こしょう : 各少々
酒 : 小さじ 1/2

片栗粉 : 大さじ 1

サラダ油 : 小さじ 1

(エビ炒め用) サラダ油 : 小さじ 2

(香味野菜炒め用) サラダ油 : 小さじ 2

生姜・長ねぎ・にんにく : 各適量

豆板醤 : 小さじ 1/2 ~

トマトケチャップ : 大さじ 1 + 小さじ 2

C { スープ : 100ml
砂糖 : 小さじ 2 弱
酒 : 小さじ 2
塩 : 小さじ 1/2 弱
こしょう : 少々
旨味調味料 : 少々

(水溶き片栗粉) 片栗粉・水 : 各小さじ 1

(仕上げ)

D { 酢 : 小さじ 1/2 ~ 1
ごま油 : 小さじ 1

(付け合わせ)

レタス : 適量

かいわれ菜 : 適量

① エビは A をよく揉み込んで、水洗いして水気を切り、B で下味をつけて混ぜ合わせ、片栗粉とサラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。

② 生姜・長ねぎ・にんにくはみじん切りにして、レタスは太めの千切りにし、かいわれ菜は根を落として 2~3 等分する。

③ ボウルに C を混ぜ合わせる。

④ 鍋にサラダ油小さじ 2 を熱し、①のエビを炒め、八分通り炒めたら、いったん取り出す。

⑤ ④の鍋にサラダ油小さじ 2 を足して、②の生姜・長ねぎ・にんにく・豆板醤を香りよく炒め、トマトケチャップを入れてさらに 2~3 分炒め、③を加えて、④のエビを戻し、サッと火を通して、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げに D を加えて全体にあおる。

⑥ 器に②のレタスとかいわれ菜を敷いて、⑤を盛る。

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) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。