

# エビチリ



材料(4人分)

A	えび	280 g
	料理酒	適量
	片栗粉	適量

鶏肉や、イカなどもおすすめ!

B	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	ケチャップ	大さじ6
	玉ねぎドレッシング	大さじ6
	鶏ガラスープの素	小さじ1/5
	卵	2個

～作り方～

- ①エビをAで下処理する
- ②沸騰した鍋に分量外の片栗粉をまぶしたえびを投入しゆでる
- ③別のフライパンに半熟の炒り卵を作っておく
- ④分量外のドレッシングの油分を小さじ1入れしょうが、にんにく豆板醤を香が出るまで弱火で炒める
- ⑤B残りの材料を入れゆでたえびを加える
- ⑥最後に炒り卵を加え、軽く炒め盛りつけて完成



飯に東風 現在地

# 麻婆豆腐



材料(5人分)

A	合いびき肉	170 g
	木綿豆腐	1丁
	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2

B	麦みそ	大さじ4
	玉ねぎドレッシング	大さじ9
	こいくち醤油	小さじ1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ1/5
	ごま油	小さじ1
	水	1カップ
	片栗粉	適量

～作り方～

- ①フライパンにAと合いびき肉を入れ炒める
- ②Bの材料を全て入れ沸騰させる
- ③沸騰したらさいの目に切った豆腐を入れる
- ④少し煮詰め最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がり。

最後に小ねぎを彩りにプラス!  
こねぎの代わりにニラでも



飯に東風 現在地