



えびのグリーンピース入りチリソース

Shrimp and Green Peas in Chili Sauce

かつて香港で中華料理の勉強をしていたときのレシピを
クック膳対応にしてみました。

誰もが失敗なく、そしておいしい手作りのえびチリソースが
作れますようにと願いを込めて・・・

大きなえび 8尾から10尾(1尾約20g)

冷凍グリーンピース 1/3カップ

にんにくみじん 大さじ1

しょうがみじん 大さじ1

ねぎみじん 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

合わせ調味料-----

トマトケチャップ 130cc

砂糖 大さじ1½～2

豆板醤 小さじ1強

酒 大さじ1½

水 60cc

鶏がらスープ 小さじ1½

片栗粉 小さじ2

- 1.えびは殻をむいて背わたを取り除く。酒を軽く振り、しばらくおく。
- 2.クック膳にオリーブオイル、にんにく、ねぎ、しょうがみじんを入れ、フタなしで電子レンジで**1分30秒**加熱。
- 3.2の本体に1のえび、合わせ調味料の全てを加えて全体にソースがからむようによく混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**5～6分**加熱する。加熱後、グリーンピースを加えて混ぜる。