

2024年5月号

【料理名】アスパラ入りえびチリ



【献立】

にらとパプリカのおひたし
卵スープ

【調理時間】15分

【カロリー】343 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

グリーンアスパラガス……6本

えび……14尾

A 酒……小さじ1

A 塩、こしょう……各少々

A かたくり粉……大さじ $\frac{1}{2}$

A ごま油……小さじ $\frac{1}{2}$

ねぎ…… $\frac{2}{3}$ 本

おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

おろししょうが……小さじ $\frac{1}{2}$

B 湯…… $\frac{3}{4}$ カップ

B 鶏ガラスープの素、砂糖、しょうゆ……各小さじ $\frac{1}{2}$

B トマトケチャップ……大さじ2

B かたくり粉……小さじ1

【作り方】

1. えびは尾を残して殻をむき、背に切りこみを入れてあれば背わたを除き、Aをもみこむ。
2. アスパラは根元を2cmほど折って除き、ピーラーで下5cmほどの皮をむいて斜め切りにする。ねぎは半分は斜め切り、残りは粗いみじん切りにする。Bは混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油と油各大さじ $1\frac{1}{2}$ を中火で熱し、①の両面をさっと焼いてとり出す。
4. 油を小さじ1ほど残してあけ、にんにくとしょうがを入れて中火にかける。香りが立ったらアスパラと斜め切りのねぎを加えて炒め合わせ、水大さじ1をふる。
5. Bを加えて混ぜ、フツフツしてきたら③をもどし入れて煮る。トロミがついたら残りのねぎを加えてひと混ぜする。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。