主菜ー煮物 h-06

えびチリソース

材　料	分量(g)
えび(4L)	70.00
でん粉	7.00
白絞油	7.00
たまねぎ	20.00
にんにく	0.70
しょうが	1.00
パセリ	1.00
スープ	6.00
ごま油	0.50
トマトケチャップ	20.00
トウバンジャン	0.10
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	192
たんぱく質(g)	15.6
脂質(g)	7.9
カルシウム(mg)	40
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	40
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	0.8

作り方

① たまねぎは粗みじん切りにする。にんにく・しょうが・パセリはみじん切りにする。

② えびにでん粉を付けて揚げる。

③ ごま油でにんにく・しょうが，たまねぎの順に炒め，調味する。

④ ③にえびを入れる。仕上げにパセリを加える。

☆ えびは水分が多いので，ざるにあげ水を切っておく。
大量調理の場合はたまねぎはくし形でも良い。(水分が出にくいため)

MEMO