



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

とうふ
えびと豆腐の
チリソース



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ むきえび (冷凍) … 180 g
- ・ 酒 … 小さじ 1
- ・ 片栗粉 … 大さじ 3
- ・ 揚げ油 … 適量
- ・ 豆腐 … 1 丁
- ・ たまねぎ … 2 分の 1 個
- ・ にんじん … 2 分の 1 本
- ・ マッシュルーム … 30 g
- ・ にんにく … 1 かけ
- ・ しょうが … 1 かけ
- ・ 鶏がらスープの素 … 小さじ 1
- ・ 水 … 1 カップ
- ・ 砂糖 … 小さじ 2
- ・ しょうゆ … 大さじ 1
- ・ チリパウダー … お好み
- ・ ケチャップ … 大さじ 5
- ・ 油 … 小さじ 1
- ・ 片栗粉 … 小さじ 1

つく かた
【作り方】

- ① 豆腐はさいのめ切り、たまねぎとにんじんはあらみじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② えびはさっと熱湯に通して酒をふり、片栗粉をまぶして、カラリと揚げる。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、スライスしたマッシュルームを入れて炒める。
- ⑤ 鶏がらスープの素と水、調味料を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に豆腐を入れて温まったら、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ⑥に②を入れて、さっと混ぜて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：272キロカロリー
たんぱく質：20.1グラム
脂肪：11.6グラム
塩分：2.2グラム