

給食のレシピ

中華の王様

えびのチリソース



調理方法

- (1) 背わたを取ったむきエビに料理酒を振りかけしばらくおき、ざるに上げ水気を切る。(エビから出た汁は5. の工程で使用するので捨てないで下さい。)
- (2) アスパラは、茎の方を縦半分に分り4cm位の長さに切り、塩茹でにしておく。
- (3) ソース用の調味料を合わせチリソースを作っておきます。
- (4) エビに軽く塩をふり、片栗粉を加えて混ぜ、泡立てた卵白をからめ160度に熱した油にほぐしながら入れ、エビが半生程度で手早く取り出す。
- (5) みじん切りにしたニンニクと生姜を香りが立つまでフライパンで炒め、さらに薄切りにした玉葱を炒める。その後1. のむきエビから出た汁を加える。エビから出た汁のアルコール分が抜けたら、3. のチリソースを入れ味を整える。
- (6) エビとアスパラを5. に加え、チリソースがからむように手早く混ぜ合わせる。
- (7) 器にレタスを敷き盛り付ける。



材 料



工程4の卵白



工程4で揚げたエビ

材 料 (4人分)

むきエビ・・・ 280g	レタス・・・40 g	生姜・・・ 8g	レタス・・・40 g
玉葱・・・ 160g	ニンニク・・・1片	卵白・・・ 1個分	ニンニク・・・1片
料理酒・・・ 少々	片栗粉・・・大さ じ2杯		片栗粉・・・大さ じ2杯
	揚げ油・・・適量		揚げ油・・・適量
食塩・・・ 少々			
グリーンアスパ ラ・80g			

調味料

ケチャップ・3分の1カップ
 醬油・・・小さじ2杯
 豆板醬・・・小さじ2分の1
 砂糖・・・小さじ1杯と2分の1
 スープ・・・小さじ2分の1のコンソ
 メを80ccのお湯で溶いたもの

一人分

カロリー 93.1kcal
 タンパク質 5.9g
 ビタミンA 138μg
 ビタミンC 36μg

栄養士から

えびは淡白な味なので、油で揚げることによつて風味がよくなります。また、トマトケチャップの甘酸っぱさが食欲をそそります。

えびにはたんぱく質が多く、チリソースにはカリウム、カロチンが含まれています。

調理師から

絶対的な人気の中華は、ちょっぴり刺激的なえびのチリソース。下ごしらえで、卵白をしっかり泡立てておくと、えびを揚げたとき固くならないので誰にでもおいしく作れます。