

食材2つだけ!

エビ

×

トマト



調理時間

15分

フレッシュなトマトでアレンジ

カレー風味のエビチリ

材料 (2人分)

バナメイエビ 10尾
トマト 1個
小ネギ(あれば) 1本
○酒 小さじ1
○片栗粉 大さじ1/2
○塩 小さじ1/4
●ケチャップ 大さじ1
●酒 大さじ1

●鶏ガラスープの素(顆粒)
..... 小さじ1/2
●砂糖、カレー粉 各小さじ1/2
●にんにくのすりおろし
..... 小さじ1/3
□片栗粉 小さじ1
□水 小さじ2
油 大さじ1

1 切る

トマトはへたを取って8つのくし形に、小ねぎは小口切りにする。エビは殻をむき、背に切り目を入れて背ワタを除き○を揉み込む。

2 フライパンで炒める

フライパンに油の半量を入れ、中火で色が変わるまでエビを炒めて皿に移す。残りの油を入れて中火でトマトを両面焼く。水大さじ2と●を加えて煮立て、エビを戻す。よく混ぜた□を加え、とろみがついたら火を止める。皿に盛り、小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索