



エビのミルクチリソース

ピリッとしたエビチリが牛乳マジックで
まろやか&やさしい味わいへ。
夏野菜もたっぷり加えてヘルシーに。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

あらかじめ調味料を混ぜ
合わせておくと、炒める
ときに味ムラが出ません



POINT 2

食材に焼き色がついてか
ら調味料を入れ、味をしっ
かりとつけましょう

〈材料（2人分）〉

- ナス 1本
- オクラ 3本
- ミニトマト 3個
- エビ 8~10尾
- ネギ（みじん切り） 大さじ2
- ショウガ（みじん切り） 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 牛乳（仕上げ用） 適量

A

- 牛乳 100ml
- トマトケチャップ 大さじ4
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々

〈作り方〉

1. ナスは縞模様になるようピーラーで皮をむき、1cmの輪切りにし、オクラは塩（分量外）で板ずりして斜め半分に切る。ミニトマトはへたを取る
2. エビは殻をむき背わたを取ったら片栗粉でもみ洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取って塩・こしょうをふる
3. ボウルにAの調味料の材料を混ぜ合わせておく（Point1）
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でネギ、ショウガを炒め、香りが出たらナスを加える。ナスに焼き色がついたらエビ、オクラも加えてさっと炒める
5. 4に3の合わせ調味料を加え（Point2）、トマトを入れて味をからめる
6. 汁気がなくなってきたら皿に盛りつけ、仕上げに牛乳（分量外）をかける