



使ったのは
この商品!

チカラ えびの力



高タンパク低脂肪のヘルシー食材。
コレステロールの排泄を促すタウリンも含まれています。また、アンチエイジングやデトックス効果も期待できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

電子レンジで簡単! えびチリ

調理時間	1人分
約10分	178kcal

電子レンジで簡単! えびチリ

調理時間
約10分

1人分
178kcal

【材料/3人前】

カゴメ トマトケチャップ……大さじ4
むきえび……………200g
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1と1/2
玉ねぎ……………1/2個
おろししょうが(チューブ入り)
……………小さじ1
おろしにんにく(チューブ入り)
……………小さじ1
ラー油……………小さじ1

【作り方】

- ①むきえびに酒、片栗粉を加え、もみ込む。玉ねぎをみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱する。(600W2分)
- ③②に①のむきえびと「カゴメ トマトケチャップ」と調味料、サラダ油を加え、全体をしっかりと混ぜ、電子レンジで加熱する。(600W4分)