

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# トマトケチャップで 簡単中華えびチリ

調理時間

10分

1人分

179kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ トマトケチャップ

# トマトケチャップで簡単中華えびチリ

## 材料/3人分

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(みじん切り)	1/2個(100g)
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
<b>A</b> 水	1/4カップ
カゴメ トマトケチャップ	大さじ4
ラー油	小さじ1

## 作り方

- ①むきえびは酒、片栗粉を加え、もみ込む。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で2分ほど玉ねぎを炒め、**A**を入れさっと炒める。
- ③火を強め、①のむきえびを加え火を通す。
- ④「カゴメ トマトケチャップ」を加え炒めて、水を加え、全体がひと煮立ちしたら火を止め、ラー油を加え混ぜ合わせる。