

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

エビチリ+ピーマンで、食感、彩り豊かなエビチリに!

# ピーマンエビチリ

調理時間

15分

1人分

173kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



ピーマン

+

使ったのはコレ!



カゴメ  
トマトケチャップ



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# ピーマンエビチリ

## 材料/2人分

しょうが……………1/2かけ  
にんにく……………1かけ  
長ねぎ……………5cm分  
ピーマン(カラーピーマン)……3個  
えび(無頭殻なし)……10匹(200g)  
片栗粉……………小さじ2

**A**

酒……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1/2  
鶏ガラスープの素……小さじ1/4  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
片栗粉……………小さじ1/2  
カゴメトマトケチャップ……大さじ2  
サラダ油……………大さじ1

## 作り方

- ①しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。ピーマンはヘタとワタを取り、一口大に切る。酒、塩少々(分量外)をまぶしたえびに片栗粉をまぶす。
- ②**A**を混ぜ合わせ「エビチリソース」を作る。
- ③フライパンを中火にかけて油を引き、えびを並べる。えびの片面がこんがりと焼けたら、ひっくり返して端に寄せ、にんにく、しょうが、長ねぎを加え、一呼吸おいて、ピーマンを加える。1分ほど炒めたら、②を回しいれ、炒め合わせたら完成。