

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩資楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

- ① エビは解凍し、よく洗って水気をふき取り※Aで下味をつけておきます。
- ② ※Bの調味料を合わせておきます。
- ③ ネギ・ニンニク・生姜は、それぞれみじん切りに用意します。
- ④ 鍋に約600mlの油を入れ、低温から中温位でエビに火を通します。
- ⑤ 軽く熱した鍋にサラダ油（大さじ1）を入れ、トウバンジャン、ニンニク、生姜の順に軽く炒めます。
- ⑥ つぎに、※Bの合わせ調味料、ネギ、エビを加えます。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、サラダ油（大さじ1）を鍋肌から注ぎ、最後に酢を加えて仕上げます。

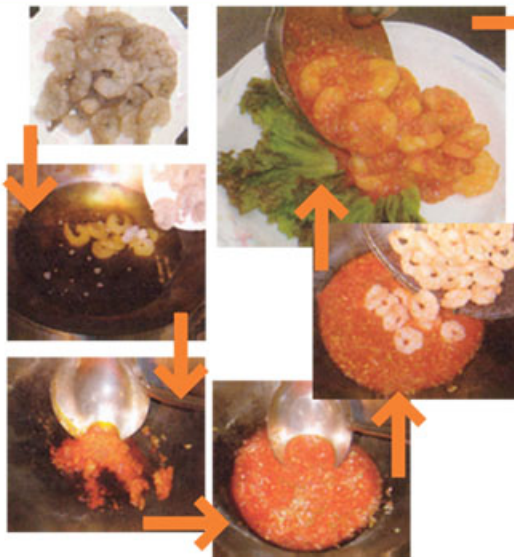
- ◆④のエビの油通しは揚げ過ぎに注意。（ボイルでも可）
- ◆中華スープは鶏ガラベースですが、市販のスープの素でも結構です。
- ◆辛さや甘みは調整し生野菜などはお好みで。

※A エビの下味

塩……………少々	卵白……………少々
酒……………少々	片栗粉……………大さじ1
重曹……………少々	サラダ油……………大さじ2

※B 合わせ調味料

塩……………少々	中華スープ……………150cc
砂糖……………大さじ3	
ケチャップ……………大さじ4	



干焼蝦仁 芝エビのチリソース

ガン シャオ シャー レン (2~3名様分)



材料・調味料

冷凍ムキエビ…31/40サイズ300g(約25尾)	
ネギ(みじん切り)…80g(白い部分)	
生姜(みじん切り)…大さじ1	水溶き片栗粉…大さじ1
ニンニク(みじん切り)…大さじ1	酢……………小さじ1/2
トウバンジャン…小さじ1	サラダ油……………大さじ2



大西先生の栄養効果診断【エビのチリソース】 人気メニューのエビのチリソースは、ネギ・生姜・にんにくを使ったおいしい料理で、冬のメニューには良い一品です。ネギや生姜は新陳代謝を高め、体を温めて発汗させ熱を下げる効果があります。風邪のひき始めに是非試して下さい。又、二日酔いにも効果があるので飲むのが好きな方にも嬉しいメニューですね。但し、カロリーは比較的高めなので、制限が必要な方は食べ過ぎに注意してください。



管理栄養士
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)