

でんぷんスパゲティとむきエビのチリソース



エネルギー	172 k cal
タンパク質	5.3g
脂質	1.4g
炭水化物	35.1g
ナトリウム	1403.9mg
リン	76.7mg
カリウム	196.8mg
食塩相当量	3.5g

材料1人分

NR でんぷんスパゲティ	20 g
むきエビ	20 g
酒	4 g
片栗粉	2 g
にんにく	10 g
生姜	8 g
長葱	20 g
トマトケチャップ	15 g
A 砂糖	4.5 g
A 酒	8g
A 醤油	1.5 g
A チキンブイヨン	3 g
A 豆板醤	3 g
A 水	25cc
A 塩・胡椒	1 g
油	10 g
グリーンピース	10 g
ごま油	1 g

作り方

- 1 でんぷんスパゲティは、1時間水にひたし、その後3分茹で水洗いしヌメリを取る。
- 2 むきエビは酒、片栗粉をまぶし付ける。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンを熱し油を半分敷き、むきエビを入れ両面を焼き、色が変わったら取り出す。
- 4 フライパンに残りの油を熱し、にんにく・生姜・長葱を入れて炒める。Aを加えて煮立ったら①・③・グリーンピースを入れて2～3分煮込み、ごま油を回し入れる。