

海老のチリソース



材料4人分	分量
海老（殻・尾・背ワタを除く）	250 g
にんにく（みじん切り）	8 g
長ねぎ（みじん切り）	40 g
調味料	
中華黄金比の素45 g、豆板醤9 g、トマトケチャップ60 g、水150 g	

海老の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素 + 豆板醤 + トマトケチャップ[°] = 7 : 7 : 1

【作り方】

- ①海老に中華黄金比の素15gをもみ込み、下味を入れる。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③にんにくと①の海老を加え炒める。
- ④海老に火が通ってきたら、②の調味料を加えて煮込む。
- ⑤海老に火が通ったら、長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。