

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	
海老の下味：中華黄金比の素15 g、片栗粉3g、サラダ油13g	
調味料(まぜる)： 中華黄金比の素45 g、豆板醤9 g、トマトケチャップ60 g、砂糖14g、 酢15g、水140 g、水溶き片栗粉 適量（水は片栗粉の1～2倍量）	

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

【作り方】

- ①海老に中華黄金比の素15g・片栗粉3g・サラダ油13g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、長ねぎを加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。