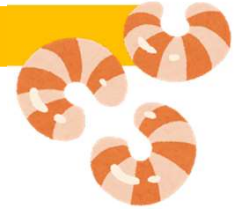


# 辛くない！エビチリ風炒め



## 材料（2人分）

・むきえび（冷凍）	200g		
・ピーマン	2個	（80g）	
・ぶなしめじ	1/2パック	（60g）	
・にんにく	一片	（5g）	
・サラダ油	大さじ1	（12g）	
調味料A	・水	100cc	
	・ケチャップ	大さじ3	（45g）
	・砂糖	小さじ1	（3g）
	・しょうゆ	小さじ1	（6g）
	・酢	小さじ1	（5g）
	・水溶き片栗粉	（片栗粉大さじ1・水大さじ2）	



## 作り方

- ①冷凍むきえびを解凍し、水気をしっかり拭き取る。
- ②ピーマンはヘタを取って一口大に切り、ぶなしめじは石づきを取り食べやすい大きさにほぐす。  
にんにくはみじん切りにしておく。
- ③調味料Aを混ぜ合わせ、あらかじめソースを作る。
- ④フライパンに油をしき、中火でむきえびを炒め、両面に焼き色を付ける。
- ⑤②の具材を入れ、火が通るまで炒める。弱火にして③のソースを加えてさらに炒め合わせる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成。

## ひとことメモ

- \*辛いのが苦手な方やお子さんにもおすすめです。
- \*最後に豆板醤やラー油を加えることで、辛さを調整することができます。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：195kcal  
食物繊維：2.2g  
食塩相当量：1.5g

