

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【エビチリ】

<材料>一人分

バナメイエビ	100 g
長ねぎ	10 g
片栗粉	3 g
クックドゥ カンパオチャーレン	32 g

<作り方>

- ①長ネギはみじん切り。えびは尻尾を残してからをむく。背わたをとって、水気をふき取って、片栗粉をまぶす。
- ②ねっしたフライパンに油を入れ、えびを弱火で炒める。えびに火が通ったら、いったん火をとめる。
- ③クックドゥとねぎを入れ、炒め合わせて完成。

マイルド好み派は、クックドゥを入れる前に、溶き卵 1 個分を流しいれ、ザツとかき混ぜてから、クックドゥを入れると、やさしい味になりますので、お試しを

