



直径  
約26cm

ふわふわ卵でマイルドな甘辛さに。彩り鮮やかな、  
えびと卵のチリソース炒めです。

- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

**ポイント** 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がりります。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒める。青ネギ、ヘタをとったミニトマトの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

**ポイント** ミニトマトは皮がはじけるぐらいが目安です。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、水けをふいたむきえびを入れて9割程火が通るまで炒める。

**ポイント** えびの余分な水けは臭みのもとになるので、ふいてから炒めましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、①の卵を戻し入れて、全体に絡めるようにざつと炒め合わせる。

**ポイント** 卵のふんわり感を崩さないよう、手早く絡め合わせましょう。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

## お届けの食材

むきえび	100g	ミニトマト	5個
玉ねぎ	150g	青ネギ	20g
しめじ	80g	タレ(チリソース)	2袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

## ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2	卵	2個
---	----------	---	----

## 下準備

- ・むきえびはキッチンペーパーで余分な水けをふく。
- ・卵は溶きほぐしておく。

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### タレ

スイートチリソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、青ネギは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

### 一言コメント

えびに背わたがある場合は取り除きましょう。