

- 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ます。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、水けをふいたえびを入れて8~9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。



- ③ 玉ねぎ、アスパラを入れて3分程炒める。ヘタをとったミニトマトを加え、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。



- 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っと炒め合わせる。

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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|------|------|-----------|----|
| むきえび | 100g | ミニトマト | 5個 |
| アスパラ | 100g | タレ(チリソース) | 2袋 |
| 玉ねぎ | 150g | | |

下準備

- ・むきえびはキッチンペーパーにのせて余分な水けをとる。
- ・卵は溶きほぐしておく。

ご用意いただく食材

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

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、アスパラは根元を切り落として4cm長さに切る。

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。