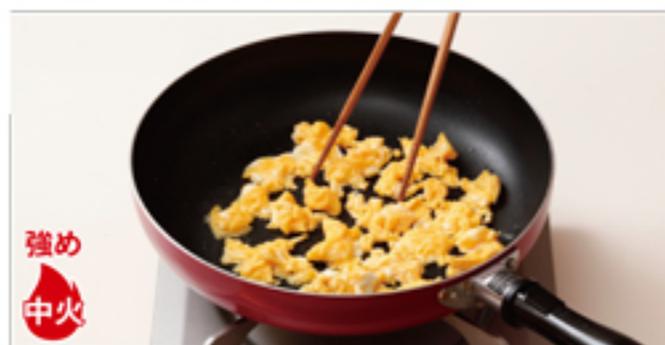


- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

**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。