4日目

スタッフコメント　小さくても味が濃い国産シバエビでエビチリを。
いつもの調味料でも中華メニューが簡単に作れます。

❶から順に作ることで
効率よく調理できます

ふわふわ卵のエビチリ

お届けする食材

- エビ（冷凍）……1袋
- チンゲンサイ……1/2袋
- 深谷ねぎ……1/4袋

ご用意いただく食材

- 卵……2コ
- マヨネーズ……小さじ1
- なたね油（サラダ油）A……大さじ1/2
- 片栗粉……小さじ2
- なたね油（サラダ油）B……大さじ1/2
- ●砂糖……小さじ1
- ●中華だし……小さじ1/2
- ●ケチャップ……大さじ2
- ●水……大さじ3
- ●酒……大さじ1/2
- （お好みで）七味唐辛子……適量

水菜と赤玉ねぎの塩レモン和え

お届けする食材

- 赤玉ねぎ……1/3袋
- 水菜……1/2袋
- レモン……1/2コ

※前日に使用したレモンは、すりおろした部分の断面はカットしてお使いください。

ご用意いただく食材

- 塩……ひとつまみ
- ★塩……ひとつまみ
- ★こしょう……適量
- ★ごま油……小さじ1

人参とぶなしめじの中華スープ

お届けする食材

- 人参……1/4袋
- ぶなしめじ……1/2パック

ご用意いただく食材

- ■塩……ひとつまみ
- ■こしょう……適量
- ■中華だし……小さじ1
- ■水……350ml

❶エビを解凍する

・エビは流水または電子レンジで解凍する。（前日に解凍している場合は不要です）

❺エビチリの下ごしらえをする

・チンゲンサイは縦半分の長さに切り、ラップに包み電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら器に盛り付ける。
・ねぎはみじん切りにする。
・小鉢に卵を割り溶きマヨネーズとよく混ぜる。

❻エビチリを作る

・フライパンになたね油Aを熱し、中火で卵液を流し入れへらで大きくかき混ぜる。半熟状になったら火から下ろし、器に盛り付ける。

❼エビチリを仕上げる

・エビに片栗粉をまぶす。
・❻のフライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱しエビとねぎを入れ中火で3分程度炒める。
・●を入れ全体にとろみがつくまで炒めたら器に盛り付けて完成。お好みで七味唐辛子を振っても。

❸塩レモン和えの下ごしらえをする

・赤玉ねぎは繊維に垂直に薄切りにし、塩もみをし、5分程度置いて水気を絞る。
・水菜は3㎝の長さに切る。レモンは半量を小鉢に搾り、残りは5㎜幅のいちょう切りにする。

❹塩レモン和えを作る

・ボウルに水気を絞った赤玉ねぎ、水菜、レモン、レモン果汁と★を入れて混ぜ合わせ、5分程度味をなじませたら完成。

❷中華スープを作る

・人参は細切りにする。ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
・片手鍋に■と人参とぶなしめじを入れひと煮立ちしたら中火でふたをして5分程度加熱する。
・人参に火が通ったら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏ムネ肉