



仙台麩エビチリ



【調理方法】

1. 仙台麩は1cm厚さの輪切りにし、ガラスープに5分～10分浸しておく。むきエビは背に切り目をいれて、背ワタをとり、塩と片栗粉をふってよくもみ、冷水で洗い水気をとり片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンにゴマ油をひき中火にかけ、にんにくとしょうがを入れ、香りがたったら、むきエビを炒める。エビに火が通ったら仙台麩をしぼらずに入れ、Aをいれて炒める。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	小2本
ガラスープ (お湯300mlにガラスープ顆粒小さじ1)	300ml
むきエビ	150g
塩 (下処理用)	小さじ1/2
片栗粉 (下処理用)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ゴマ油	大さじ2
にんにく (みじん切り)	1片
しょうが (みじん切り)	1片
【A】	
市販のエビチリの素	1箱 (100g)
水溶き片栗粉	大さじ1
ネギ	1/2本