

かきのチリソース

えびチリならぬかきチリ。「スチームかき」を使用するので短い時間で作れます。

調理時間
15分

1人当り
211 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・スチームかき……………14個
- ・ピーマン……………2個



- A
- ・ねぎ(みじん切り) ……1/2本分
 - ・生姜(みじん切り) ……1片分
 - ・にんにく(みじん切り) ……1片分

・ごま油……………大さじ1

- B
- ・ケチャップ……………大さじ3
 - ・オイスターソース ……小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1

・一味唐辛子……………少々

- C
- ・片栗粉……………大さじ2/3
 - ・水……………大さじ1

●作り方

- ①ピーマンは縦に5mm幅に切る。Bは混ぜておく。
フライパンに油とAを入れ、弱火で加熱する。
- ②ピーマンを加え中火にし、ピーマンがしんなりしたらスチームかきを加える。Bと水1/2カップを加える。
- ③沸騰したら軽く煮詰める。
いったん火を止め、よく混ぜ合わせたCをまわしかける。全体を混ぜてから再び火にかけ、
とろみがついたら皿に盛る。
好みで一味唐辛子をふる。

POINT! 最後の一味唐辛子の量で辛さの調整を行ってください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る