

## 👑 ふんわりたまごのまるやかエビチリ

### お届けする食材

むきえび(冷凍)	1パック
チンゲンサイ	1/2パック
玉ねぎみじん切り(冷凍)	1/2パック(約150g)

### ご用意いただく食材

たまご	2個
●砂糖	大さじ1
●中華だし	小さじ1
●酒	大さじ2
●醤油	大さじ1
●ケチャップ	大さじ3
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1

## 🗒️ 1 こんがり焼きしめじの中華スープ

### お届けする食材

ぶなしめじ	1/2パック
-------	--------

### ご用意いただく食材

サラダ油	小さじ1
★水	300ml
★中華だし	小さじ2
★塩	ひとつまみ
★醤油	小さじ1/2

## 🗒️ 2 にんじんのこっくり味噌きんぴら風

### お届けする食材

にんじん	1/2パック
------	--------

### ご用意いただく食材

■味噌	小さじ2
■みりん	小さじ2
■醤油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

## 作り方

### 👑 1 エビチリの下ごしらえをする

- ・むきえび(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- ・チンゲンサイは縦に半分に切る。ラップに包み、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ・小鉢に●を混ぜる。
- ・耐熱容器に玉ねぎみじん切り(冷凍)を入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

### 🗒️ 2 スープを作る

- ・しめじはほぐす。
  - ・片手鍋にサラダ油(小さじ1)を熱し、しめじを入れ、強火で1分炒める。
  - ・しめじがしんなりしたら★を入れ、沸騰したら完成。
- Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

### 🗒️ 3 味噌きんぴらを作る

- ・にんじんは5mm厚の千切りにする。
- ・耐熱容器に■を入れて混ぜ、にんじんを加えて和える。
- ・ふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱したら、器に盛り付け、白いりごま(小さじ1)を振って完成。

### 👑 4 たまごを炒める

- ・ボウルにたまごを割り溶き、塩(ひとつまみ)を入れてよく混ぜる。
- ・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、たまご液を入れ、強火で5回程度大きくかき混ぜ、半熟になったら火を止め器に盛り付ける。(フライパンはさっと拭き、5で使います)
- ・チンゲンサイも盛り付ける。

### 👑 5 エビチリを仕上げる

- ・むきえびはキッチンペーパーで水気を拭きとり、ビニール袋に入れ、片栗粉(大さじ1)を入れシャカシャカと振る。
- ・4のフライパンにごま油(大さじ1)を熱し、むきえびを入れ、中火で2分程度炒める。みじん切り玉ねぎを入れ、さらに2分程度炒める。
- ・玉ねぎがしんなりしたら●を入れ、全体がとろっとしたらたまごの横に盛り付けて完成。

Point▶ たまごとエビチリと一緒に食べるとよりまるやかな味わいになりますよ。

できあがり!

