ケンミン食品株式会社

レンジで簡単♪えびの中華蒸し春雨のレシピ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：273kcal　塩分：3.4g

にんにく醤油ソースが決め手！
電子レンジで簡単につくれる春雨が入った本格中華版のガーリックシュリンプのレシピです

使用商品　はるさめくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけ！！スープやサラダに相性の良い細めんタイプで、ソフトな口当たりです。

<2021年9月発売>

材料　2人前

はるさめくるくるボール：4個
えび：4尾
白ねぎ：10g
にんにく：1片（5g）
赤唐辛子（輪切り）：1/2本
油：大さじ1（12g）

■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1/2（9g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】ナンプラー：小さじ1/2（3g）
【A】砂糖：ひとつまみ（0.2g）
【A】塩：ひとつまみ（0.2g）
■トッピング
青ねぎ（パクチーなど）：適量

作り方

（1）
白ねぎ・にんにくはみじん切りにして、唐辛子と一緒に全てボウルに入れる。

えびは殻を剥き、尻尾は残しておく。
★ワンポイント★
背中を切り開いて広げて背わたを取り除き、よく洗う。
開いた側に、横向きに軽く切れ込みを入れる。（縮み防止）
中央の縦に切れ込みを入れて尻尾を外側から腹側へくぐらせる。

（2）
フライパンに油を煙が出るくらいまで熱する。
①のボウルの中に熱々の油を入れる。
※ジューっと音がなります。

（3）
②のボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせる。
（4）
深めの耐熱皿にくるくるボールを並べ、被るくらいの水を入れる。
ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【600W：2分】

（5）
春雨の形を崩さないように水気を切る。

（6）
春雨の上にえび・③のタレを乗せて、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
【600W：1～2分】

（7）
お好みで青ねぎをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.