

# 穂禮上海 中華麩のまるやかエビチリ

## キットに入っている材料

- えび
- タレ
- レタス

## ご用意頂く材料

- サラダ油
- 溶き卵★
- 片栗粉
- 酢★

①タレを取り出す際、こぼさないようご注意ください。

★お好みで

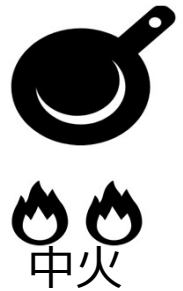
## 入れる材料 (1食分)

## 火力

1

えびの両面を焼く  
(8割火通し)

- サラダ油 大さじ2  
※油を控えたい方は  
熱湯で煮ても可
- えび

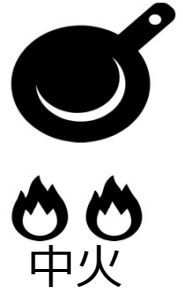


えびをフライパンの外に取り出す

2

タレをひと煮立ち  
させ、えびを戻す

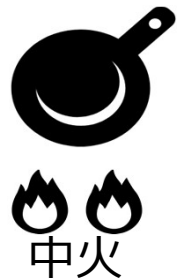
- タレ (ひと煮立ち)
- えび



3

とろみをつけて  
味を調える

- 片栗粉 大さじ0.5  
(同量の水で溶く)
- 溶き卵★ 1個
- サラダ油★ 大さじ1
- 酢★ お好み



器にレタスとエビチリを盛り付ける

# 完成

