



食品ロス削減量
一人前あたり



エビ丸ごと食べれちゃう!! 本格エビチリ

【材料（5人分）】

殻付き無頭エビ	625 g
長ねぎ	1本
ニンクチューブ	小さじ1/2
しょうがチューブ	小さじ1
酒	小さじ5
塩	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
ケチャップ	大さじ5
A 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
水	250ml
B 片栗粉	大さじ1
鶏ガラスープ	小さじ2.5
豆板醤	小さじ1

【作り方】

- 1.エビの殻をむいて下処理をし、下味として酒、塩、片栗粉をもみこむ。
- 2.長ねぎ（白い部分）をみじん切りする。
- 3.**A**を混ぜ合わせる。
- 4.エビを焼く。
- 5.別のフライパンに、油を入れ、エビの殻と長ねぎの緑の部分を炒め、エビ油を取る。
- 6.5からエビの殻と長ねぎを取り出し、2の長ねぎ、ニンクチューブ、しょうがチューブを炒め、**A**を加えてさらに炒める。
- 7.6に混ぜ合わせた**B**を入れ、4のエビを加える。
- 8.エビの殻をミキサーで細かくして塩を混ぜる。
- 9.7をお皿に盛り付け、8のエビの殻をふりかける。

Point!

殻まで捨てずに
活用!!