

かきのチリソース



211kcal (1人あたり) 調理時間 15分

えびチリならぬかきチリ。子どもでも食べられるよう、辛みは最後の一味唐辛子で調節します。鮮度抜群のかきを蒸した「スチームかき」を使うことで、短時間でおいしく仕上げることができます。



材料 [2人分]

- スチームかき.....14個
- ピーマン.....2個
- A [ネギ(みじん切り).....1/2本分
生姜・にんにく(みじん切り).....各1片分
- 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
- C [片栗粉.....大さじ2/3
水.....大さじ1
- ごま油.....大さじ1
- 一味唐辛子.....少々



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。

かきのチリソース



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>
料理 料理家 渡部 和泉

