



192Kcal, 塩分2.3g (1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

<作り方>

海老	12尾
なま麩	1/4本
なす	1本
赤パプリカ	1/4個
炒め用オリーブ油	大さじ2
A ニンニク、しょうがのみじん切り	各大さじ2
長ねぎのみじん切り	1/2本分
B スープ	1/2カップ
ケチャップ	大さじ3
酒、砂糖、片栗粉	各大さじ1
塩	小さじ2/3、
千リパウダー	少々

1. 海老は背ワタ、殻、尾を取る。
2. なま麩は5mm角に切る。
3. なすは1cm角に切り、水に放ちアクを取り、水けを取る。赤パプリカは1cm角に切る。
4. フライパンにオリーブ油とAを入れ炒め、1. 3. を加え更に炒める。
5. Bを入れ、とろみが付いてきたら、なま麩を入れ、絡めて出来上がり。