

กึ่งผัดผงกะหรี่

クング(エビ)・パツポンカレー



写真はイメージ

材料 (1人分)

- | | |
|--------------------|--------------|
| ① エビ | 160g |
| ② ニンニク (みじん切り) | 1-2片 |
| ③ サラダ油 | 大さじ1 |
| ④ 卵 | 1個 |
| ⑤ エバミルク (又は牛乳) | 50ml |
| ⑥ 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ⑦ ナンプラー | 小さじ1 |
| ⑧ 薄口醤油 | 大さじ1/2 |
| ⑨ オイスターソース | 大さじ2/3 |
| ⑩ カレー粉 | 小さじ1 |
| ⑪ ラー油 | 大さじ1/2 |
| ⑬ 小ネギ (約3cmの長さに切る) | 15g |
| ⑭ 玉ねぎ | 1/4個 (約15g.) |
| ⑮ 赤ピーマン | 1/4個 |

作り方

- エビをよく洗って、殻を剥き、背わたを取っておく。
- ボウルに卵、エバミルク、砂糖、ナンプラー、醤油、オイスターソース、カレー粉、ラー油、コショウ (④~⑫) を入れ、よく混ぜる。
- フライパンにサラダ油とみじん切りしたニンニクを入れ、中火で香りが出るまで炒める。焦げないように気を付けること。
- 一口大に切った玉ねぎとエビを加え、火が通るまで炒める。
- Bを加え、よくかき混ぜる。
- 約3cmに切った小ネギとスライスした赤ピーマンを加え、軽く炒めたら、火を止めてできあがり。