

ひじきのえび団子

チリソースあえ



材料（1人分）

玉ねぎ	40g
パプリカ	30g
にんにく	1/2片
しょうが	少々
にんじん	50g
ひじき	3g
水	50cc
ごま油	適量
油	適量

【エビ団子】

エビ	100g
ひじき	3g
醤油	小1
酒	大1/2
しょうが	少々
片くり粉	大1
塩	少々
こしょう	少々

【合わせ調味料】

ケチャップ	大1
豆板醤	適量
酒	小1
醤油	小1/2
塩	少々

【水とき片くり粉】

片くり粉	小1
水	小2

【団子を丸める時は、手を水でぬらすと良い】

- ① 玉ねぎ・パプリカ・にんじんは、一口サイズに切る。にんじんは下ゆです。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② エビ団子を作る。エビは包丁で細くなるまでたたき、みじん切りにしたひじきと他の材料を入れよく混ぜ、手で団子型に丸めてゆでる。
- ③ フライパンににんにく・しょうが・油を入れ、香りが出るまで炒め、玉ねぎ・パプリカ・にんじん・ひじきを入れ、よく炒める。
- ④ よく炒めたら、事前に合わせておいた合わせ調味料を加え、全体にからめたら水を入れ、3～4分煮つめる。
- ⑤ 煮ついたら水とき片くり粉を加え、よく混ぜたら最後にごま油をたらす。