

## 紅炒飯

ビーツを使った紅色炒飯



### 使用製品

チキンパウダー

1～2人分

材料	分量	下ごしらえ
ごはん	300g	
ソフトシェルシュリンプ	30g	酒・塩・こしょう・卵白・片栗粉各少々で下味をつける ※海老正様製品を使用
卵	1個	◆溶いておく ◆を混ぜ合わせる
ソーレ(ビーツ)のゆで汁	10g	◆※下記参照
リーキ(西洋ねぎ)	12g	みじん切り
ソーレ(ビーツ)	80g	みじん切り ゆでる
赤ピーマン	20g	みじん切り
クコの実(戻したもの)	10g	
パプリカオイル	10g	※下記参照
李錦記 チキンパウダー	3g	◎
パプリカパウダー	1g	◎
塩	1.5g	◎
こしょう	少々	◎
ねぎ油	8g	
【ソーレ(ビーツ)のゆで汁の作り方】	出来量100g	鍋にビーツと水を入れ弱火で約1時間ゆで、ビーツを取り出しゆで汁を煮詰める
ソーレ(ビーツ)	500g	皮を剥く 乱切り
水	1.5ℓ	
【パプリカオイルの材料・作り方】		サラダ油にパプリカパウダーを混ぜ、電子レンジで約30秒温めて濾す。(一晩置いてから濾すと更に色が出ます。)
サラダ油	250g	
パプリカパウダー	10g	

### 作り方

- 1 熱した鍋にパプリカオイルをなじませ、ソフトシェルシュリンプを炒める。
- 2 卵・ごはんを順に加え、パラパラになるまでよく炒める。
- 3 全ての具材を加えて◎で調味し、ねぎ油で仕上げて器に盛る。

※パプリカオイルはパーム油でも代用できます。