



ごはんとの相性も◎

いかのチリソース 《4人分》



<材料>

いか切り身	30g8切れ			
片栗粉	適宜	B	塩	少々
揚げ油	適量		砂糖	大さじ1
油	小さじ1/2		中華スープの素	小さじ1/4
A	しょうがすりおろし	少量	水	大さじ1
	にんにくすりおろし	少量	酒	大さじ1/2
	長ネギみじん切り	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ2と2/3
	玉ねぎみじん切り	小1/5個分	片栗粉	小さじ1/2
	豆板醤	少量		(同量の水で溶く)

<作り方>

- ① いかは水気をよくふきとり、片栗粉をつけて170℃で3分間揚げる。
- ② チリソースをつくる。
フライパンに油をしき、Aの材料を入れ、香りがでるまで炒める。あわせておいたBの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。火を止めて水溶き片栗粉を入れよく混ぜる。
再度、火をつけなじませたら火を止める。
- ③ ①に②をかけて出来上がり。

★★★ポイント★★★

★給食のチリソースは豆板醤を少ししか入れないので辛すぎず、子供たちも食べやすい味付けです。辛さは豆板醤の量で調節しましょう。

★いかの他に、えびや鶏肉など様々な食材に合う万能なソースです。

