

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