

学校給食レシピ紹介



いかのチリソース



材 料 1人分

いか切り身 20g	20g × 3本	A	トマトケチャップ	11g
でんぷん	適量		水	11g
揚げ油	適量		チキンスープストック (粉末)	0.8g
炒め油	0.5g		清酒	0.4g
長ねぎ (みじん切り)	3.5g		上白糖	0.6g
根しょうが (みじん切り)	1g		食塩	0.1g
にんにく (みじん切り)	0.5g			
トウバンジャン	0.1g			

つくりかた

1. いかの切り身は水気をよくふきとって、でん粉をまぶし油で揚げます。
2. 鍋に油を熱し、焦がさないように長ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒めます。
3. 事前に混ぜ合わせておいた A を加え、チリソースを作ります。
4. 揚げたいかにチリソースをからめて完成です。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- チリソースの濃度は水で調整してください。
- いかだけでなく、エビや鶏肉などメインとなるものを変えていろいろ楽しむことができます。