

いかのチリソース

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
いか切身（35g程度）	8切れ	280g	<ol style="list-style-type: none"> 1 いかを①に浸けて、15分程度おく。 2 ①の汁気を取って、片栗粉をまぶして揚げる。 ※170℃で3分半程度 3 【チリソース】 油でしょうが、にんにく、ねぎ、豆板醤を炒める。 4 ③に②を加え、煮立てる。 5 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 6 ごま油を入れる。 7 ②のいかに⑥のチリソースをかけて完成。 	
①	生姜（みじん切り）	1/7かけ		2g
	酒	小さじ2		10g
片栗粉（衣用）	大さじ5	43g		
油（いか揚げ用）	適量	適量		
油（チリソース用）	小さじ1/2	2g		
生姜（みじん切り）	1/7かけ	2g		
にんにく（みじん切り）	1/2かけ	2g		
ねぎ（みじん切り）	長さ10cm	22g		
豆板醤	少々	0.3g		
②	トマトケチャップ	大さじ2と1/2		43g
	砂糖	小さじ2/3		2g
	鶏ガラスープ	大さじ1と1/3		22g
	オイスターソース	少々		0.6g
	しょうゆ	小さじ1/2		3g
水	大さじ2と1/3	35g		
片栗粉（ソース用）	小さじ2/3	2g		
ごま油	小さじ1/3	1g		

- *「歯と口の健康週間」がある6月に、かみかみメニューとして提供しています。
- *チリソースは甘めの味付けにしています。お好みで豆板醤の量を調節してください。
- *いかを「白身魚」に代えて作ることも可能です。

