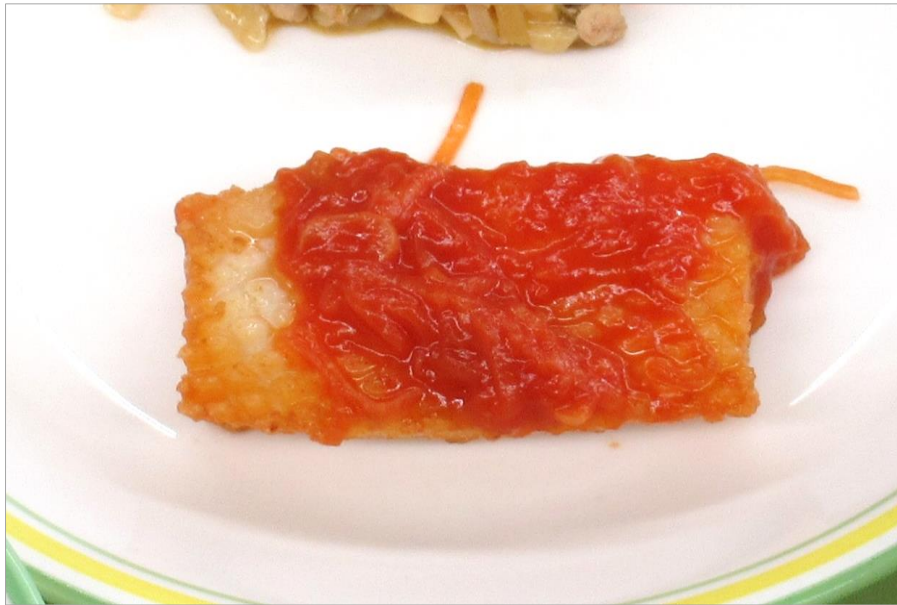


🍴 いかのチリソース



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
いか切身	1切	
澱粉	8	粉付け
揚げ油	5	
サラダ油	0.2	ソース
にんにく	0.1	↓ みじん切り
生姜	0.1	↓ みじん切り
長ねぎ	5	↓ みじん切り
トウバンジャン	0.01	↓
水	7	↓
酒	0.3	↓
ケチャップ	8	↓
砂糖	0.8	↓
醤油	0.3	↓
澱粉	0.3	↓ 水で溶く

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<作り方>

- ① サラダ油でみじん切りにした生姜、にんにく、長ねぎ、トウバンジャンを炒めて香りを出す。水、酒、ケチャップ、砂糖、醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- ② 一旦火を止めるか弱火にして、水溶き澱粉を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。再び火を強めてとろみをつけ、チリソースを仕上げる。
- ③ いかに澱粉を付けて油で揚げる。
- ④ 揚げたいかにチリソースをかけて出来上がり。
- ⑤



<栄養士からのコメント>

お問い合わせを多くいただいた献立のいかのチリソースを紹介します。チリソースといっても辛さを抑えた甘みのあるソースで小学一年生でも食べられるように配慮しています。にんにくや生姜などの香味野菜や香辛料、ケチャップの酸味には、食欲を増進させる効果があります。暑さで食欲がわかない時期にぴったりの献立です。いかの他にも白身魚や鶏肉、えびなど様々な食材と相性の良いソースです。