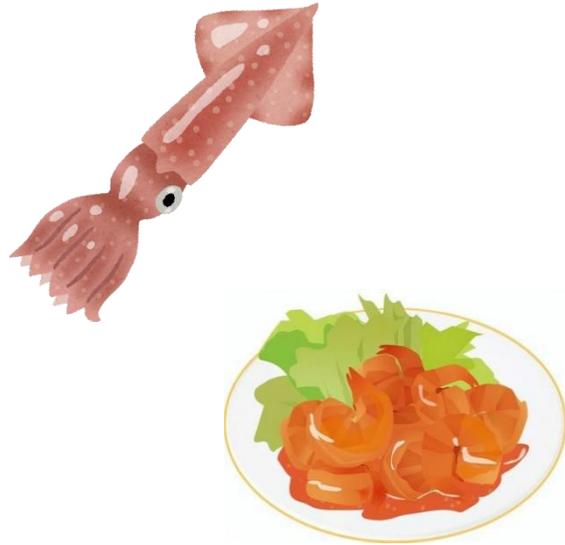


いかと豆腐のチリソース

<材料：4人分>

いか	150g
でん粉	適量
揚げ油	適量
にんにく	1片
生姜	1片
玉ねぎ	100g
人参	50g
エリンギ	25g
豆腐	400g
ポークガラスープ	100cc
砂糖	小2~3
醤油	小2強
トマトケチャップ	80g
チリパウダー	少々
塩	少々
グリーンピース	20g
でん粉	小1/2
溶き水	小1



<作り方>

- ①いかは短冊切りにし、でん粉を付けて揚げる。
- ②にんにく・生姜はみじん切り、玉ねぎ・人参は粗みじん切り、エリンギは薄切りにする。
- ③油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
- ④玉ねぎ、人参を入れて炒め、8割火が通ったらエリンギを入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、ポークガラスープ、調味料を入れて煮る。
- ⑥豆腐を入れてひと煮立ちしたら、でん粉でとろみを付ける。
- ⑦①のいかとグリーンピースを入れ、味を調える。

給食では、酸味が苦手な児童向けに、トマトケチャップを入れた後、酸味をよくとばしています。砂糖やチリパウダーの量はお好みに調整してください。

