

おうち給食レシピ

えびのチリソース



材料（4人分）

むきえび	250g
塩・こしょう	少々（下味）
片栗粉	20g
小麦粉	20g
揚げ油	適量

サラダ油	大さじ1	
にんにく	ひとかけ	みじん切り
しょうが（チューブ）	5cm	
長ねぎ	20cm	みじん切り

酒	大さじ1
三温糖	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1
トマトケチャップ	80g
水	80cc

付け合わせに
ゆでじゃがは
いかがですか？

パンと一緒にでも
美味しいです!!

作り方

- ① むきえびは下味をつける
片栗粉・小麦粉をまぜる
合わせた粉をむきえびにまぶす
油（160～170℃）で揚げる
- ② 油でにんにく・しょうが・長ネギ
を弱火で炒める
- ③ 香りが出たら調味料・水を加えて
煮る
- ④ ①を入れ、加熱する
- ⑤ 少しとろみがついたら出来上がり
（所要時間 30分）

調理員のつぶやき

えびの代わりにいかを使用しても
美味しく出来ます

フライパンに大さじ2の油でえびを
並べ入れ8分通り焼き一度取り出し
加熱した調味料と合わせても簡単です