

えびのチリソース

主菜



学校給食センターでは揚げたえび(えびフリッター)と白身魚にチリソースをかけます。苦手になりやすい魚も食べやすい味付けで、プリプリしたえびの食感がおいしい、子どもたちに人気のメニューです。

【材料】 大人 4 人分

むきえび……………300g 程度
酒……………大さじ 2
塩……………少々
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

●チリソース

ごま油……………小さじ 1
おろししょうが……………小さじ 1/3
おろしにんにく……………小さじ 1/3
長ねぎ……………1/3 本
玉ねぎ……………1/4 個
A { 酒……………小さじ 1
砂糖……………小さじ 1 と 1/2
しょうゆ……………小さじ 1
ケチャップ……………大さじ 5
豆板醬……………0.15g 適量
水……………60ml

【作り方】

- ① 長ねぎ、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② えびは背わたをとる。軽く洗い水気をよく切り酒、塩で下味をつける。
- ③ ②のえびに片栗粉をまぶして、揚げ焼きにし、取り出しておく。
- ④ チリソースの調味料 A を合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、長ねぎ、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に合わせておいた④を加え、ひと煮立ちさせ、チリソースをつくる。
- ⑦ ③のえびに⑥のチリソースをかける。

※ケチャップたっぷりのチリソースは、甘めの仕上がりです。辛味がお好みの場合は、豆板醬などで辛味をふやすなど調節してください。

※えびのほかに、揚げた魚や鶏肉などにかけてもおいしい、アレンジ自由なソースです。