

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

チリソース

材料(4人分)

たまねぎ	1/2個
ねぎ	1/4本
しょうが	5g
にんにく	5g
ごま油	大さじ1/2
中華味	小さじ1

トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
水	300cc

A

片栗粉	小さじ1
水	50cc

作り方

1. 材料を切る
 - ・たまねぎ.....みじん切り
 - ・ねぎ.....みじん切り
 - ・しょうが.....みじん切り
 - ・にんにく.....みじん切り
2. フライパンにごま油を入れ弱火にかける。にんにくとしょうが、豆板醤を加え炒める。
3. 香りが出てきたら、たまねぎ、ねぎを炒めて、水を入れる。
4. 沸騰したら片栗粉以外の調味料を入れる。
5. Aは溶いてに加える。



チリソースのみのレシピです。焼いた鶏肉やから揚げ、エビチリなど幅広く使えます。いろいろな料理にアレンジしてみてください。

写真は給食のエビのチリソースです。