

【学校給食レシピ紹介】

2019年10月掲載

レシピ名	いかのチリソース
エネルギー(1人分)	114kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>いか(短冊切り)・・・180g</p> <p>酒・・・・・・・・・・小さじ1 } A</p> <p>塩・・・・・・・・・・少々 } A</p> <p>片栗粉・・・・・・・・適量</p> <p>揚げ油・・・・・・・・適量</p> <p>白ねぎ・・・・・・・・20g</p> <p>にんにく・・・・・・・・1片</p> <p>しょうが・・・・・・・・1片</p> <p>チリソース・・・・・・・・大さじ1 } B</p> <p>トマトケチャップ・・大さじ1 } B</p> <p>ごま油・・・・・・・・少々</p> <p>砂糖・・・・・・・・少々</p>
作り方	<p>①いかに A で下味をつけておく。</p> <p>②白ねぎ・にんにくをみじん切りし、しょうがをすり下ろす。</p> <p>③②と B の調味料を加熱してチリソースを作る。</p> <p>④①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。</p> <p>⑤④に③をからめる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>10月19日、20日に開催されたG20岡山保健大臣会合参加国の料理や食材等について児童生徒に知らせ、国際理解を深めさせるため、4月から月に1回程度、参加国の料理を学校給食に取り入れています。</p> <p>インドネシアでは、チリソースをいろいろな料理に使い、食卓には欠かせないものです。</p> <p>学校給食では食べやすいようにアレンジしています。</p>

