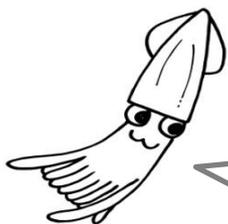


いかのチリソース

《材料(4人分)》	
いか短冊切り	300g
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
【タレ】	
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
長ねぎ	10cm程度
ごま油	小さじ1
豆板醤	少々(お好みで)
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
ケチャップ	大さじ6
中華だし	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1
水	大さじ3

〔作り方〕

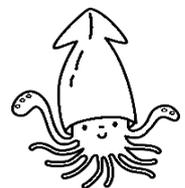
- ①いかの水気を切り、かたくり粉をつけて揚げる。
- ②フライパンにごま油をひき、おろししょうが、おろしにんにく、みじん切りにした長ねぎ、豆板醤を入れ炒める。
- ③酒、砂糖、ケチャップ、中華だし、中濃ソース、水を加え、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ④揚げたいかとタレをからめる。



いかのレシピ
第2弾だよ〜♪



豆板醤の量で
辛さを調節して
ください。



えびのチリソース
にしても
おいしくできます。

鶏肉などの
お肉にかけても
いいですよ

