

## いかのチリソース



| 材 料      | 分量       |          | 作り方                                |
|----------|----------|----------|------------------------------------|
|          | 1人分      | 4人分      |                                    |
| いかフリッター  | 4 5 g    | 1 8 0 g  | ① いかのフリッターは揚げ油で揚げる。                |
| 揚げ油      | 適量       | 適量       |                                    |
| おろししょうが  | 0. 5 g   | 2 g      | ② フライパンに油をひき、しょうが、おろしにんにく、玉ねぎを炒める。 |
| おろしにんにく  | 0. 5 g   | 2 g      |                                    |
| たまねぎ     | 5 g      | 2 0 g    | ③ ②の玉ねぎに火が通ったら、調味料を加えてひと煮立ちさせる。    |
| 豆板醤      | 0. 1 5 g | 0. 6 g   |                                    |
| チリソース    | 4 g      | 1 6 g    | ④ ①に③をからめる。                        |
| トマトケチャップ | 5 g      | 2 0 g    |                                    |
| 三温糖      | 0. 4 g   | 1. 6 g   |                                    |
| 食塩       | 0. 0 2 g | 0. 0 8 g |                                    |
| 鶏ガラスープ   | 0. 3 g   | 1. 2 g   |                                    |
| サラダ油     | 0. 2 g   | 0. 8 g   |                                    |
|          |          |          |                                    |