

● オレンジ色がきれい いかのチリソースがけ

レシピコメント

ケチャップ味のチリソースを、揚げたイカにか
けました。鮮やかなオレンジ色がきれいなお
かずです。お好みで辛さを変えてもおいしい
ですよ！



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

イカ切身	...	200 g
かたくり粉	...	250 g
サラダ油	...	適量
たまねぎ	...	65 g
おろししょうが	...	4 g
おろしにんにく	...	1 g
サラダ油	...	2.5 g
◇トウバンジャン	...	0.25 g
◇ケチャップ	...	45 g
◇砂糖	...	5 g
◇穀物酢	...	2.5 g
◇こいくちしょうゆ	...	5 g

作り方

- 1 イカは食べやすい大きさに切り、鹿の子に切れ目を入れて水気をとる。
- 2 イカにかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 3 チリソースを作る。
玉ねぎを薄くスライスする。
- 4 小鍋に油をしき、玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒める。
- 5 ◇の調味料を入れて、軽く火を通す。
- 6 揚げたイカに、チリソースをかけて出来上がり。