

2月15日(火)

ザーサイのナムル

アレルギー
対応食
鶏肉のチリソース

いかのチリソース
がけ

むぎいごはん

ちゅうかコーンスープ

きょうの給食メモ

チリソース・・・

材料) 4人分

- | | |
|-------------|-------|
| ・にんにくみじん切り | 3g |
| ・しょうがみじん切り | 3g |
| ・ねぎみじん切り | 20g |
| ・市販のエビチリのたれ | 10g |
| ・さとう | ひとつまみ |
| ・ケチャップ | 25g |
| ・酒 | 3g |
| ・しょうゆ | 5g |
| ・水 | 35g |
| ・ごま油 | 10g |

作り方)

- ・フライパンを熱し、ごま油を入れて、にんにく・しょうが・ねぎを炒めます。
- ・水・エビチリのたれ・酒・さとう・しょうゆ・ケチャップを加えます。
- ・20分ほど、弱火で煮詰め、まろやかになったら、出来上がりです。

※水は、適宜足してください。

今日の給食では、揚げたいかや鶏肉にかけましたが、白身魚やなす・餃子にも合うと思います。ぜひ、試してみてください。