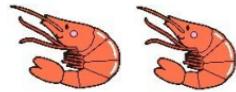


えびと豆腐のチリソース(小学生6人分)



【材 料】

むきえび	180g	豆板醤	1-2gお好みで
日本酒	小さじ1	三温糖	大さじ1強
木綿豆腐	500g	ケチャップ	大さじ5
サラダ油	小さじ1	日本酒	小さじ1
にんにく	1かけ	しょうゆ	小さじ5
しょうが	1かけ	しお	ひとつまみ
長ねぎ	1/2本	水	90cc
玉葱	中1個	片栗粉	小さじ2
干し椎茸	3g	ごま油	小さじ1/2
たけのこ(水煮)	60g	チンゲンサイ	小1株

- ①えびは日本酒を振って、茹でておく。冷凍えびを使用する場合は、塩水で解凍してから行う。
- ②青梗菜はざく切り、それ以外の野菜はすべてみじん切りにする。豆腐は大きめの角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく生姜の香りが出るまで炒める。長ねぎ、玉葱を入れさらに炒める。玉葱が透き通ってきたら、干し椎茸、たけのこも加えて炒める。
- ④水分と調味料を入れて10分程煮る。エビと豆腐、チンゲンサイを入れ、さらに5分ほど煮る。
- ⑤片栗粉を分量外の水で溶かし、回し入れる。とろみがついたらごま油を加えて完成。