



# 厚揚げとえびのチリソース煮

学校給食材料 (4人分)		作り方
厚揚げ(さいの目切り)	2/3パック	① えびに酒をふり、臭みをとる。
むきえび	130g	
鶏肉(スライス)	50g	② 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、豆板醬を入れてめ、香りがしてきたら、えび、鶏肉を入れて炒める。
たまねぎ(みじん切り)	中1個	
にんじん(みじん切り)	中1/2本	③ ②に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、干ししいたけを入れて炒める。
チンゲン菜(ざく切り)	1/2株	
干ししいたけ(水で戻してスライス)	5g	④ 野菜に火が通ったら、(水100ml)とAを入れ、厚揚げ、チンゲン菜を入れて煮る。
しょうが・にんにく(みじん切り)	各1かけ	
豆板醬	適量	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
油	適宜	
ケチャップ	大さじ2と1/2	⑥ 最後にごま油を回し入れる。
酒・砂糖	各小さじ1	
A しょうゆ	大さじ1	
酢	小さじ2	
塩	少々	
片栗粉(水で溶く)	適量	
ごま油	小さじ1	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## ひとこと Memo

エビチリを給食バージョンにアレンジしたチリソース煮です。煮込み料理なのでサラリとした仕上がりになります。ポイントは具材をしっかり炒めてうまみを出すことです。厚揚げが入っているので食べごたえもありますよ◎

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	183kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.8g