

えびのチリソース

材料（4人分）		作り方
むきえび	240g	①玉ねぎ・白ねぎはみじん切りにする。 ②えびに片栗粉をつけて揚げる。 （フライパンに多めの油を入れて焼いてもOK）
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	1個	
おろしにんにく	3g	③フライパンに油を熱し、にんにく・豆板醤・玉ねぎ・白ねぎを炒め、調味する。
白ねぎ	約6cm	
ケチャップ	大さじ4	④②を③に入れ、和える。
濃口醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	
サラダ油	小さじ1	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

辛い食べ物が苦手な人でも食べることができるよう、甘めの味付けにしました。
豆板醤を入れずに作っても、おいしいです。
いかや鶏肉でも、おいしく作ることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	167kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	4.8g
カルシウム	46mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	1.0g