

沖縄パイン入り いかのチリソース



1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	20g	パイン缶スライス	2枚
にんにく(チューブ)	0.3g		1.2g
生姜(チューブ)	0.3g		1.2g
筍	5g		20g
玉葱	7g		28g
ネギ	7g		28g
いか	40g		160g
片栗粉	6g		24g
サラダ油(揚げ油)	5g		20g
卵	12g		1個
サラダ油(炒め油)	0.3g		1.2g
豆板醤	0.01g		0.04g
調味液			
パプリカ粉	0.01g		0.04g
チリパウダー	0.06g		0.24g
タバスコ	0.05g		0.2g
醤油	2g		8g
ケチャップ	8g		32g
砂糖	0.5g		2g
水溶き片栗粉			
片栗粉	0.8g		3.2g
水	20g		80g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)
 - にんにく・生姜・筍・玉葱・ネギは、みじん切りにしておく。
 - 調味液は合わせておく。



2. いかは片栗粉をまぶして揚げ油で揚げておく。
 - パイン・クラッシュ缶果肉と溶き卵を合わせ、油(分量外)を熱した別の鍋で軽く炒めて取り出しておく。



3. 鍋に炒め油・にんにく・生姜を入れて熱し、香りが立ってきたら豆板醤を加える。
 - 筍・玉葱・ネギを加え、よく炒めたら、調味液と水溶き片栗粉を加える。



4. 3に、2のいかと炒めたパイン・卵を加えて軽く炒め合わせる。



この料理は、都内の小学校給食メニューとして出されたものです。