

お家で作ってみませんか♪

プリプリ食感に
仕上げましょう♪



おかず：炒め物

えびのチリソースかけ

給食ではえびフリッターを使用していますが、
ご家庭では解凍したむきえびを④の後に加えてください



A

材 料（4人分）

・えびフリッター	160 g
・揚げ油	適量
・しょうが	1 片
・にんにく	1 片
・ねぎ	20 g
・サラダ油	小さじ1
・トウバンジャン	小さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・さとう	小さじ1
・酒	大さじ1
・中濃ソース	小さじ½
・片栗粉	適量

作 り 方

- ①しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③えびフリッターを揚げる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、トウバンジャンを弱火で炒める。
- ⑤Aの調味料を加えてひと煮たちしたら、ねぎを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③に⑤のチリソースをからめる。

栄養価（1人分）

エネルギー143kcal / たんぱく質6.0g / 脂質7.9g / 塩分0.3g