

とうふのチリソース



チリソースはトマトソースの中に唐辛子、塩、スパイス、砂糖などを入れた調味料で、ピリッとした辛さが特徴です。揚げ物のたれとしてアジア圏でもよく使われるほか、サラダのドレッシングとしても普及しています。

材料（一人分）

むきえび	24 g
酒	0.3 g
とうふ	70 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン	10 g
しょうが	0.5 g
にんにく	0.5 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.7 g
砂糖	0.1 g
しょうゆ	1 g
トマトケチャップ	10 g
トウバンジャン	0.3 g
かたくり粉	1 g
水	10～15 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② むきえびはゆで酒をふる。
- ③ とうふはさいの目に切り、いためはじめる前にゆでる。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうをしながらいためる。
- ⑤ やわらかくなりはじめたら水・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・トウバンジャン・むきえび・とうふを入れ煮る。
- ⑥ 水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。

※ 最後にごま油を加えてもおいしいです。