

☆きゅうしょくレシピ5☆

【ホキのチリソース】

(ざいりょう) (4にんぶん)

ホキ (かくぎり)	200グラム
さけ	5グラム
かたくりこ	30グラム
あげあぶら	あげものができるりょう
たまねぎ	100グラム → みじんぎり
ねぎ	20グラム → 2mmはばにきる
あぶら	3グラム
おろししょうが	すこし
おろしにんにく	すこし
トマトケチャップ	30グラム
ちゅうかスープのもと	3グラム
しょうゆ	3グラム
さとう	3グラム
トウバンジャン	すこし (※いれすぎるとからくなるのでちゅうい！)



(つくりかた)

- 1 ホキにさけをまぶし、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 2 (チリソースをつくる)
 - ①べつのなべに、あぶら、おろししょうが、おろしにんにくをいれて、たまねぎをいためる。
 - ②トマトケチャップ、ちゅうかスープのもと、しょうゆ、さとう、トウバンジャンをいれてにる。
 - ③ねぎをいれてにる。
- 3 あげたホキとチリソースをからめる。

