

☆きゅうしょくレシピ60☆

【たらのチリソース】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



たら (しろみさかな)	200グラム・・・かくぎり
さけ	5グラム (こさじ1)
かたくりこ	30グラム (おおさじ3)
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 (こさじ1)
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 (おおさじ2.5)
ちゅうかスープのもと	3グラム (こさじ1)
しょうゆ	3グラム (こさじ1/2)
さとう	3グラム (こさじ1)
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 たらにさけをまぶし、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 たらとチリソースをからめる。

