

主菜 - 揚げ物 k-05 **しいらのチリソース(揚)**



MEMO



材 料	分量 (g)
しいら	80.00
でん粉	12.00
白絞油	4.00
たまねぎ	20.00
にんにく	1.00
しょうが	1.00
ごま油	0.50
トマトケチャップ	20.00
トウバンジャン	0.10
食塩	0.20
パセリ	1.00

エネルギー (kcal)	200
たんぱく質 (g)	17.6
脂質 (g)	6
カルシウム (mg)	21
鉄 (mg)	0.9
VA (μg)	40
VB (mg)	0.18
VB2 (mg)	0.38
塩分 (g)	1
食物繊維 (g)	0.9

作り方

にんにく・しょうが・パセリはみじん切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。

しいらにでん粉をつけ, 180 ℃ の油で揚げる。

ごま油でにんにく, しょうが, たまねぎを炒める。

調味して, パセリを入れる。しいらを入れてからめる。

