

イカのチリソース

材料（2人分）

イカ(胴の部分)	1杯分
[A] 塩・胡椒	各少し
紹興酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダオイル	大さじ2
[B] 豆板醤	小さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ2
生姜(みじん切り)	大さじ1
長ネギ(みじん切り)	大さじ2
水	100 cc
チキンコンソメ	1個（ガラスープでも可）
[C] 紹興酒	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
長ネギみじん切り	大さじ3（仕上げ用）



- ① イカは胴の部分の皮をむき、水気を拭き取り 2×5 cmに切り[A]をまぶします。沸騰したお湯に入れさっとゆですぐにざるに取り出しておきます。
- ② フライパンにサラダオイルを入れて[B]を順に入れてかおりを出し水を加えチキンコンソメを割り入れます。
- ③ [C]を加え沸騰したら①のイカも加え、仕上げにごま油と長ネギのみじん切りを加えてさっと混ぜればできあがり。