

サメのチリソース



材 料 (4 人 分)	サメ肉	400g	チリソース (市販品)	大さじ 2～3
	小麦粉	適量	トマトケチャップ	大さじ 2～3
	玉ねぎ	1/2個	砂糖	適量
	にんにく	1片	片栗粉	大さじ 1
	(合わせ調味料)			
	●塩・コショウ	少々	油 (揚物用・仕上げ用)	適量
	●生姜すりおろし	適量		
	●酒	適量	レタスなど	適量
作 り 方	<p>(1) サメは大きめな一口大に切り、●を混ぜ合わせたもので下味を付けておく。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。</p> <p>(2) 下味を付けたサメに小麦粉をまぶし、余分な粉を落として、多めの油でこんがり揚げると揚げる。</p> <p>(3) フライパンに少量の油を入れ、玉ねぎとにんにくを炒め、香りが出てきたら、チリソース、ケチャップ、砂糖を入れる。沸騰したら(2)を入れて混ぜ合わせる。</p> <p>(4) 再び沸騰したら、片栗粉を少量の水で溶いて加え、大きく混ぜながらとろみをつける。</p> <p>(5) 皿にレタスなどを敷き、その上に盛りつける。</p>			
一 口 メモ	<ul style="list-style-type: none"> ・チリソースは市販品でも自家製でも良い。 ・さらしたスライス玉ねぎを添えてもよい。 			