



《料理名》

いかのかりん揚げ

<材料> 5人分(1人分は中学年の量)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. いか短冊切り | 200g |
| 2. しょうゆ | 9g(大さじ 1/2) |
| 3. でんぷん | 40g |
| 4. 米粉 | 10g |
| 5. 揚げ油 | 適量 |

【下準備】

- ・いかはしょうゆで漬けておく。
- ・でんぷんと米粉を合わせておく。

<作り方>

1. いかに粉をつけ、約180℃の油で揚げる。

<メモ／ポイント>

- ・給食では冷凍の短冊いかを使用しています。凍った状態のいかにしょうゆを漬け込み、すぐに粉をつけて揚げています。