

# いかのかりん揚げ



## 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	147 kcal
たんぱく質	7.4 g

給食では、でん粉とひまわり油を使っていますが、ご家庭では、片栗粉をまぶしサラダ油で代用できます。噛みごたえのある1品なのでおすすめです。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

## ★ 材料（ 中学年4人分 ）

するめいか	160g
しょうが	8g
酒	8g
濃口しょうゆ	12g
でん粉(片栗粉)	40g
ひまわり油	適量

## ★ 作り方

- ① しょうがはすりおろす。いかは1.5cm×5cm程度の短冊切りにする。
- ② いかをおろしたしょうがと酒、しょうゆを合わせたタレにつけておく。
- ③ ②のいかにでん粉をまぶし、油で揚げる。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

