

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。

旬の「いかのかりん揚げ」の「いか」は高たんぱく、低脂肪の優秀な食材です。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

「いか」の代わりに「まぐろの角切り（2cm角位）」を使ってもおいしいですよ！

いかのかりん揚げ

☆材料（4人）

いか短冊（冷凍）	200g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
黒砂糖	小さじ4
水	大さじ1強

☆作り方

- ①しょうゆ～水を合わせてタレを作る。
- ②いか短冊（冷凍）に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③②のいかに、①のタレを混ぜ合わせる。

・給食では、冷凍いかを使用していますが、生いかでもOKです。