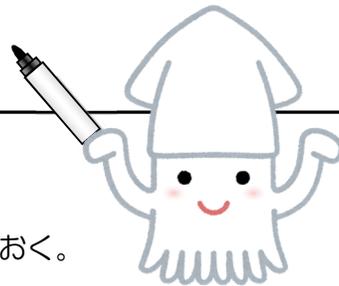


いかのかいんと揚げ

【材料】：4人分

・いか切身 (40g程度)	4切	～タレ～	
・しょうが	4g	○さとう	15g
・しょうゆ	8g	○しょうゆ	15ml
・小麦粉	10g	○みりん	4ml
・でんぷん	20g		
・揚げ油	適量		



《下ごしらえ》

- ①しょうがは、すりおろしておく。
- ②いかに、しょうが・しょうゆで下味をつけておく。
- ③小麦粉とでんぷんを合わせておく。

《作り方》

- ①タレを作る。鍋にタレの材料を入れ加熱し、砂糖がとけたらできあがり。※様子を見て水を入れてもよい。
- ②下味をつけたいかに、粉（小麦粉・でんぷん）をつけ、熱した油で揚げる。
- ③タレとからめて、できあがり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
113	7.8	4.6	0.9

※1人当たり

調理のポイント

- ★給食では、切身（四角い形）を使っていますが、いかはスティック状（拍子切り）にした方が、食べやすく、味もなじみやすいです。
- ↑揚げて、タレをつけると「かりんとう」のように見えることからこのネーミングになったようです。
- ☆ごまやアーモンドなどをからめても、おいしくいただけます。

