

つくってみませんか？ いかのかりん揚げ

☆甘辛い味つけが大人気の一品です



二人分の分量			つくりかた
いか	200g	3cm程度の短冊切り 皮目にかのこ切り の切り目を入れる 給食では冷凍のものを 使用しています	1 いかに、しょうが、清酒をもみこみます。 2 片栗粉をつけ、170℃の油で揚げます。 浮き上がってきて、きつね色になったら、 取り出します。 3 別の小鍋に白ごまを入れ、弱火で煎ります。 香ばしい香りがしてきたら、砂糖、しょう ゆ、みりん、酢を加えます。 砂糖が溶けたら火を止めます。 4 ボウルなどで、いかとたれを和えたら、で きあがりです。
しょうが	すりおろして 小さじ半分	いかにもみこむ	
清酒	小さじ2	いかにもみこむ	
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	小鍋に半分		
(A)			
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ2		
酢	小さじ半分		
白ごま	小さじ1		