

谷原小学校給食レシピ

いかのかりんとうがらめ

～ごはんのおかずにとぴったり！意外な人気メニュー～



材料(4人分)

いか(たんざく切り)	260g
酒	6g(小さじ1)
おろし生姜	8g(小さじ1と1/2)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	11g(大さじ1と小さじ1)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)
みりん	7g(小さじ1)
水	9g(小さじ2)

作り方

※いかは厚みのある短冊切りです。(1cm×4cm程度)

- 【1】いかに酒と生姜で下味をつけておく。
- 【2】砂糖～水までを合わせて加熱したレを作る。
- 【3】いかに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 【4】揚げたいかに【2】で作ったレをからめる。
※レは一度に全部いれず、味をみながら加える。