

# いかのかりん揚げ



【材料】 大人2人・子ども2人

いか	240g
しょうゆ	大さじ1杯
調理酒	大さじ1/2杯
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

【作り方】

- ①いかは1切れ20gくらいの大きさに切る。
- ②いかをしょうゆと酒に10分程漬け込む。
- ③片栗粉を付けて揚げ油で揚げる。

★給食では厚みのある冷凍いかを使用しています。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	62kcal	脂質	2.1g
タンパク質	6.3g	塩分	0.6g