

いかのかりん揚げ



子ども達に大人気のおかずです。給食では「アカイカ」という身が厚いイカを使って作っています。

《調理のポイント》

イカは、揚げるとき油がはねやすいので、十分に気を付けて揚げてください。

◇材料（5人分）◇

- いか 400 g
- ◎しょうが 小さじ2
- ◎清酒 大さじ2
- ◎しょうゆ 大さじ1
- ◎塩 少々
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量

◇作り方◇

- ① しょうがをすりおろします。
- ② ◎の材料を混ぜ合わせます。
- ③ いかを適当な大きさに切り、②の調味料に40分程度漬けておきます。
- ④ 水分をきり、片栗粉をまぶして油で揚げます。