

いかのトマト煮



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。他にも、鶏肉や魚などでもおいしくできます。

《調理のポイント》

トマトはホールトマト缶などでも代用できますが、ぜひ生のトマトで作ってください。

◇材料（4人分）◇

- いか 320g
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 大さじ5
- 揚げ油 適量
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- 玉ねぎ 1個
- トマト 1個半
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

◇作り方◇

- ① いかは食べやすい大きさに切ります。にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- ② 玉ねぎは角切りにします。トマトは湯むきし、角切りにします。
- ③ いかは酒をふり、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ④ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを加えて透き通るまで炒めます。
- ⑤ トマトを加え、塩、こしょうで味を調えて、最後にいかを加えます。