

★いかのさらさ揚げ

◆材料 (4 人分)

- いか 短冊切り : 260 g
- 酒 : 小さじ 2
- こいくちしょうゆ : 小さじ 2
- しょうが : ひとかけ
- カレー粉 : 小さじ 1/2
- かたくり粉 : 約70 g
- 米粉 : 約15 g
- 揚げ油 : 適量

A



◆給食の献立例

冷やしうどん (つゆ、のり、きんしたまご)

牛乳

いかのさらさ揚げ
厚揚げの中華煮

ぶどう

◆作り方

- ①いかはAの調味料で下味をつける。
- ②かたくり粉と米粉を混ぜ合わせる。
- ③①に②をつけて、油で揚げる。

※いかの代わりに、さば、いわし、さけなどの魚の切り身を使ってもおいしいです！

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター

* この分量は大量調理の場合のものです。