

★さつまいもといかの揚げ煮あに

◆材料（4人分）

- ・さつまいも : 160 g
- ・いか短冊切り : 160 g
- ・酒 : 小さじ 1
- ・片栗粉 : 大さじ 4
- ・揚げ油 : 適量
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・うすくちしょうゆ : 大さじ 1/2
- ・水 : 大さじ 1

A



◆給食の献立例

野菜たっぷりラーメン
牛乳

さつまいもといかの揚げ煮
りんご

◆作り方

- ①さつまいもを拍子木切りにする。
- ②①は素揚げ、いかはかたくり粉をつけて揚げ煮る。
- ③Aを加熱しタレをつくり、②を入れてからめる。

*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