

作ってみよう!
学校給食レシピ

いかの松笠揚げ

材料（4人分）	作り方
いか切り身 50g 4切	①Aの調味料を合わせ、煮立ててタレを作っておく。
酒 大さじ1	
片栗粉 1/3カップ	②いかは、松笠のように切り目を入れて、酒をふりかけておく。
揚げ油	
白いりごま 大さじ1	③いかに片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で揚げる。
砂糖 } 大さじ1・1/2	
こい口醤油 } A 大さじ1	④揚げたいかに、①のタレをからめ、白ごまをちらす。
酒 } 小さじ1	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

甘辛いタレで、食欲が増します。
短冊切りのいかでも、おいしくできます。

フライパンに多めの油を入れて、
両面焼いてもおいしくできます。
(油はねに注意)

【1人分の栄養価】

エネルギー	146kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.9g
カルシウム	34mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.0g