

保育所のおすすめレシピ

主菜：いかのかいん揚げ



【材料：4人分】

(大人2人分と子ども2人分)

いか	300グラム	
A	しょうゆ	大さじ1
	しょうが	10グラム
	酒	小さじ1強
B	片栗粉	大さじ2
	小麦粉	大さじ2
油	適量	

作り方

- ①いかを食べやすい大きさに切る。
(写真は縦4センチメートル、横2センチメートル、厚さ1センチメートル)
- ②Aの調味液にいかを30分漬け込む。
しょうがはすりおろし、しぼり汁を使用する。
- ③別のボールに片栗粉と小麦粉を合わせる。
そこに汁気を切った②のいかを全面に薄く付ける。
- ④180度の油で約3分揚げる。

(子ども1人分) エネルギー：112キロカロリー たんぱく質：9.4グラム 食塩相当量：0.7グラム
(大人1人分) エネルギー：224キロカロリー たんぱく質：18.8グラム 食塩相当量：1.4グラム

ワンポイント：

いかは「するめいか」、「ロールいか」、冷凍のカットされているいか等何でも大丈夫です。

粉をいかに付ける際、余分な粉ははたいて入れるとカリッと仕上がります。