

学校給食のおすすめ献立

いかの照焼き

<材料（4人分）>

イカの切り身 4切れ
酒 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

<照焼きのたれ>

しょうゆ 大さじ1
三温糖 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
おろししょうが 少々
水 大さじ1



<学校給食のメニュー 666 kcal>

- ・ ごはん
- ・ いかの照焼き
- ・ マーボーなす
- ・ 牛乳
- ・ たまごスープ
- ・ プリン



<作り方>

- ① イカは細かく鹿の子目を入れて、酒を揉みこみ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② たれの材料をフライパンで熱し、グツグツしたら①を加えてからめる。

◆ご家庭なら、わざわざあげなくても、フライパンに少し多めの油で揚げ焼きにしてもOKです。

◆イワシやサンマにも応用できます。焼いて蒲焼きにするだけよりも、ひと手間かけて、粉をつけて揚げ焼きしてから、たれを絡めると、子どもたちにも食べやすいようです。