

おうち給食レシピ

いかとじゃがいものからあげ



材料（4人分）

いか	120g	短冊切り
酒（下味）	小さじ1	
片栗粉	適量	
じゃがいも	中2個	いちょう切り
大豆（水煮缶）	20g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

<たれ>

みりん	小さじ2
酒	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1/2

作り方

- ・いかは酒で下味をつける
- ① じゃがいもは素揚げにする
- ② 大豆は片栗粉をつけて揚げる
- ③ いかに片栗粉をつけて揚げる
- ★油はねに注意して下さい
- ④ たれを煮立て①②③をからめて出来上がり
(所要時間 30分)

節分で余った大豆をお湯に15分浸して使用することも出来ます！



大人から子供まで大好きな味です！！

おつまみに・おやつにいかがでしょうか？
ぜひ、作ってみてください