

いかの磯辺揚げ（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん, 呉汁, いかの磯辺揚げ, 白菜のレモン和え, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ○ かのこいか(1×3cm) 200g

※分量は小学生用です

○ 生姜 適量
○ にんにく 適量
○ しょうゆ 小さじ1
○ でん粉 60g
○ あおのり 適量
○ 揚げ油 適量
○ 塩 少々

【レシピ】

- 1 生姜、にんにくをすりおろす。
- 2 1としょうゆでいかに下味をつける(1時間以上)。
- 3 でん粉とあおのりを混ぜ合わせておき、2をつけて揚げる。
- 4 お好みの味になるよう、揚げたいかに塩をまぶして完成。

ポイント👉 ちくわ、かまぼこを使ってもOK!

【写真】

