

【さつまいもといかの揚げ煮】

栄養価（1人分）

エネルギー155kcal たんぱく質 4.7g

脂質 3.4g 塩分 0.53g

●材料（4人分）

いか 100g

片栗粉 20g

さつまいも 200g

揚げ油 適宜

しょうゆ 小さじ2

砂糖 大さじ2

みりん 小さじ1

水 大さじ1

①

さつまいもの
皮はむいても
OK!



●作り方

①①を鍋で煮たててタレを作る。

②いかは皮をむき、1cm幅の短冊切りにし、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

③さつまいもは、良く洗って1cm角の拍子木切りにし、水にさらしアクを取り、よく水切りした後、素揚げする。

④②と③をタレにからめる。

【献立のポイント】

- ・給食では、めんこの日の付け合せになることが多い料理ですが、おかずでもおやつでもいけると思います。
- ・給食では、茨城県産のさつまいもを使用しています。茨城県産のさつまいもは、甘くてホクホクでとってもおいしいです！ぜひ作ってみてください。