

主菜	いかの吉野揚げ
-----------	----------------



料理の特徴

下味をつけたいかをカラッと揚げた給食の人気料理です。

吉野揚げとは、片栗粉やくず粉などをまぶして揚げた料理のことをいいます。

エネルギー112kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
いか（短冊切り）	240g
酒	小さじ1弱
塩	小さじ1／6
片栗粉	36g（大さじ4）

- 1 ボウルにいか、酒、塩を入れ、よく混ぜる。
- 2 ポリ袋に1のいか、片栗粉を入れ、空気を入れるように袋の口を閉じる。袋を振り、よくまぶす。
- 3 フライパンに油を入れ、170℃に加熱する。
- 4 いかを揚げる。

給食の献立（小学校）



こぎつねごはん
牛乳
いかの吉野揚げ
芋煮汁

※いかは、揚げ焼きにすることで簡単に調理することができます。揚げ焼きにする場合は、フライパンに対して深さ1cm程度の量の油を使用するとよいでしょう。

※いかを揚げる際は、油がはねやすいので気をつけましょう。

*しょうゆ・砂糖で下味をつけた「いかのかりん揚げ」や白ワイン・塩・こしょう・にんにくで下味をつけた「いかのガーリック揚げ」など、下味を変えることで、さまざまな味を楽しむことができます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。