



■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

いか（短冊）	180g
酒	小さじ2/3
こしょう	少々
片栗粉	適量（大さじ3程度）
揚げ油	適量

★タレ

砂糖	小さじ2と1/3
しょうゆ	大さじ1/2
レモン（果汁と皮）	小さじ1と1/3
水	小さじ1

献立名

ごはん
いかのレモン風味
白菜のごま酢和え
はっすん
牛乳

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① いかに、酒とこしょうで下味をつける。
- ② ①のいかに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にタレの材料を入れて加熱し、最後にレモンの果汁と皮を加える。
- ④ 揚げたいかとタレを絡める。

＊ 減塩のポイント

油で揚げたいかを、砂糖、しょうゆ、レモンで作ったタレで絡めた「いかのレモン風味」は、子ども達にとっても人気があります。果汁とともにすりおろした皮も加えることで、レモンの風味がさらにアップ！タレが少なくても満足できる味になります。（1人当たり塩分0.5g）