

いかの松笠揚げ

（材 料）4 人分

いか 50g……………4 枚
酒……………大さじ1
でんぷん……………1/3 カップ
揚げ油

さとう……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1

《作り方》

- ① いかは、松笠のように切れ目を入れておく。
- ② いかに酒をまぶし、でんぷんをつけて揚げる。
- ③ さとう・しょうゆ・酒を煮立ててたれを作る。
- ④ ごまは煎る。
- ⑤ 揚げたいかに③をからめる。
- ⑥ 最後に、ごまをふる。

甘辛いたれが、揚げたいかと
相性ピッタリです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター