



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

いかのかいん揚げ



かりん揚げの由来は、油で揚げたときの色が、お菓子の「かりんとう」に似ているからと言われています。
いかの代わりに、鶏肉や白身魚を使ってもおいしいです。



材料(4人分)

いか 8切れ (400g)
★こいくちしょうゆ 大さじ2
★しょうが 8g
★酒 大さじ1
★水 大さじ1
片栗粉 大さじ3と1/2
揚げ油 適量

作り方

- ①いかは3cm角に切る。しょうがはすりおろす。
- ②いかを★の調味料につけこむ。
- ③②のいかの水分を切り、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げて、出来上がり。

※いかはアカイカやスルメイカがおすすめです。

令和7(2025)年度



＜その他のレシピはこちらから＞



立川市学校給食課