



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

いかの野菜衣揚げ



てんぷらの衣に刻んだ野菜を入れています。味もつけてあるので、そのままおいしくいただけます。



材料(1人分)

いか(50g)	1切
しょうが	0.4g
にんにく	0.15g
しょうゆ	1g
塩	0.3g
卵	5g
小麦粉	10g
かたくり粉	7g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
しそ	0.5g
油	適量

- 作り方**
- ① しょうがとにんにくはみじん切り、他の野菜は粗みじん切りにする。
 - ② いかはしょうが・にんにく・しょうゆ・塩に漬けておく。
 - ③ 小麦粉・かたくり粉に卵を加えて、水で調整しながら衣を作り、たまねぎ・にんじん・しそを入れてまぜる。
 - ④ ②のいかに③の衣をつけ、180℃の油で揚げる。

